

Insalata di pollo e cuscus

L'**insalata pollo e cuscus** è un secondo piatto freddo a base di carne e cuscus, ottimo anche come piatto unico. Si può gustare facilmente fuori casa, in un picnic oppure al lavoro al posto del solito panino.

L'**insalata pollo e cuscus** si conserva ottimamente in frigorifero per un giorno, ben coperta. Prima di gustarla lasciarla almeno mezz'ora a temperatura ambiente.

Per preparare l'**insalata pollo e cuscus** ho utilizzato un cuscus precotto a vapore. All'aspetto si presenta secco e la sua cottura è facile e veloce poichè avviene per assorbimento in soli 5 minuti. La proporzione acqua-cuscus è sempre da verificare sulla confezione perchè dipende dal tipo di cuscus acquistato. Può andare da 1:1 (ad esempio 100 g di cuscus e 100 ml di brodo) a 1:2 (100 g di cuscus e 200 ml di brodo).



INFORMAZIONI

- **2** persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 cipolla rossa
- 4 rametti di prezzemolo
- 100 g di cuscus
- 200 ml di Brodo vegetale

PREPARAZIONE

- Ridurre il pollo a cubetti di un centimetro circa di lato.
- In una piccola padella mettere metà olio e l'aglio spellato. Farlo rosolare, quindi toglierlo e unire il pollo. Farlo cuocere a fiamma vivace per 5 minuti circa, unendo un pizzico di sale e una macinata di pepe. Prolungare di qualche minuto la cottura secondo le proprie preferenze. Quando cotto mettere il pollo con il suo fondo di cottura in una ciotola, condirlo con il restante olio e mescolare. Lasciarlo raffreddare coperto.
- Affettare la cipolla, tagliarla a pezzettini e metterla a bagno in una ciotolina con acqua fredda per 4-5 minuti cambiando l'acqua un paio di volte e rimescolando di tanto in tanto.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io utilizzo la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere il cuscus in una ciotola, unire un filo d'olio e mescolare.
- Coprirlo con il brodo bollente e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti.
- Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro.
- Quando è pronto condirlo con il prezzemolo tritato e regolare di sale.
- Mettere il cuscus in un piatto da portata, unire il pollo, la cipolla, altro prezzemolo tritato e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.