Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

# Pollo al estilo marroquí con cuscús

4 raciones · 623 kcal

## Ingredientes

- **4** Dátiles de medujol en dados pequeños
- **80gr** de piñones
- **2** Pechugas de pollo en dados
- **1** Cebolla dulce en dados
- **2**-3 Zanahorias en juliana
- **1** Tomate rallado
- Especias marroquís
- **500gr** de agua
- Aove
- Sal
- **250gr** de cuscús

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **35 g** |
| Grasas | **21 g** |
| Hidratos | **77 g** |
| Fibra | **7,5 g** |

## Elaboración

1. En una cacerola rehogamos los dátiles con un chorrito de aove, añadimos los piñones, tostamos y reservamos.
2. En la misma cacerola pochamos la cebolla, agregamos la zanahoria y cuando esté tierna agregamos el tomate.
3. Una vez reducido el tomate incorporamos el pollo, doramos y ponemos las especias marroquís.
4. Por último incorporamos los dátiles con los piñones, mezclamos y reservamos.
5. En un cazo ponemos el agua a hervir con una cucharada de aove y una cucharadita de sal, cuando rompa a hervir, retiramos e incorporamos el cuscús, removemos hasta que se haya absorbido todo el agua, servimos y añadimos el pollo por encima.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya