



Cucús de verduras con pechuga de pollo al horno



Categoría
Carne



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Selecione



Com quem?
Con la familia



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes

 80ml Gallo Aceite de Oliva
Nuevo 2019-2020

- 4 pechugas de pollo con piel
- 50g zanahoria
- 50g guisante
- 50g de calabacín
- 240g cuscús
- 240ml agua
- 10g ajo
- Sal y pimienta negra

Modo de preparación

1

Corte el calabacín y la zanahoria ya pelada en cuadritos pequeños.

2

Condimente las pechugas de pollo con sal y pimienta.

3

Coloque en un sartén mitad del Gallo Aceite de Oliva Nuevo 2019-2020 y coloque el pollo, dejando dorar de ambos lados.

4

En seguida lleve al horno durante 15 minutos a 180°C.

5

Al final, déjelo reposar y reserve.

6

Saltee el ajo rebanado, la zanahoria y el calabacín en aceite bien caliente, junte el cuscús, vierta el agua y, cuando este hirviendo, apague el fuego y deje tapado hasta que el cuscús se hidrate.

7

Sirva con la pechuga de pollo en rodajas por encima, adicionando pimienta negra molida al momento.

8

Finalice con un hilo de Gallo Aceite de Oliva Nuevo 2019-2020 y, se gusta de sabores fuertes, junte unas gotas de pimienta.

Produtos utilizados



*Aceite de Oliva Nuevo
2019-2020*

Veja também

 Carne  Rápido  Fácil

Pizza de presunto com rúcula

 Carne  Médio  Fácil

Salada de entrecôte com arroz vermelho, manga e tomate

 Carne  Médio  Fácil

Espetadas de frango com molho de amendoim

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de cabrito em crosta de ervas

 Carne  Demorado  Fácil

Perna de borrego no forno com chalotas e cogumelos



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide