



## “Cous cous pollo e verdure”

**Porzioni : Per 4 persone**

### Ingredienti

### Quantità

Per la base

- Cous cous precotto

200 g

1

Per il ripieno

q.b

- Petto pollo
- Brodo vegetale
- Melanzana
- Peperone rosso
- Peperone giallo
- Zucchine
- Pomodorini
- Cipollotti
- Basilico
- Prezzemolo
- Aglio
- Limone
- Olio / Sale
- Peperoncino

1

1

1

2

8 piccoli

2

Un ciuffo

Un ciuffo

Uno spicchio

2 cucchiaini di succo

q.b

q.b

### Procedimento

Preparazione 20 m

Cottura 30 m

Pulire il petto di pollo dalle nervature ed ossicini, lavarlo, asciugarlo con carta cucina, tagliarlo a fettine e grigliarlo. Salarlo, tagliarlo a piccoli pezzi e tenerlo in caldo.

Pulire e lavare le verdure. Tagliare a rondelle le zucchine e la melanzana e grigliarle da ambo i lati.

Tagliare in quarti i cipollotti e i pomodorini; tagliare a fette i peperoni e grigliare il tutto.

Tritare il basilico, il prezzemolo e l'aglio; aggiungere 2 cucchiaini di succo di limone, 2/3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale, un pizzico di peperoncino e mescolare bene gli ingredienti

Preparare il cous cous secondo le indicazioni della confezione e una volta pronto condirlo con la salsina precedentemente preparata.

Disporre il cous cous, le verdure e il pollo su un piatto di portata e servire

### Osservazioni e Varianti

### Foto

