

Cous cous con pollo e verdure croccanti

Ingredienti per 4 persone

300 g di cous cous precotto
200 g di petto di pollo lessato
1 mazzetto di ravanelli
1 carota
1 zucchina
1 costa di sedano
1 cetriolo
2 spicchi di aglio
1 mazzetto di erbe miste (prezzemolo, basilico e menta)
3 cucchiaini di succo di limone
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Sale

Esempio di preparazione: Spellare l'aglio e il cetriolo. Scegliere le foglie più tenere e piccole dei ravanelli, lavarle e tenerle da parte. Pulire gli altri ortaggi: tagliare la carota, la zucchina, il gambo di sedano e il cetriolo a cubetti e ridurre i ravanelli a fettine molto sottili. Mettere tutte le verdure in un piatto fondo capiente e aggiungere gli spicchi di aglio precedentemente schiacciati. Condire con il succo di limone, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e una manciata di erbe miste tritate. Mescolare e lasciare insaporire per almeno 15 minuti.

Preparare il cous cous, seguendo le indicazioni sulla confezione. Quando avrà assorbito bene il liquido, sgranare con 2 forchette.

Eliminare l'aglio dalle verdure e mescolare il cous cous con il pollo a pezzetti. Regolare di sale. Aggiungere le foglioline di ravanelli tenute da parte, altre erbe aromatiche tritate e ancora 2 cucchiaini di olio appena prima di servire.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 468 Kcal (1958 Kj)	120 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
26 g di PROTEINE di cui vegetali 12 g e animali 14 g	722 mg di Potassio
12 g di GRASSI di cui saturi 2 g monounsaturi 7 g polinsaturi 1 g colesterolo 37 mg	2 mg di Ferro
64 g di CARBOIDRATI di cui semplici 7 g	68 mg di Calcio
6 g di FIBRA	211 mg di Fosforo
327 g di ACQUA	0,2 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,3 mg di Riboflavina (vit. B2)
	6 mg di Niacina (vit. PP)
	29 mg di Vit. C
	485 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	2 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.