



# 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](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide