Cous cous con verdure, pollo e bacche di Goji

Ricetta e foto a cura di Noberasco.

Aggiungi un'abbondante porzione di verdure ed ecco un perfetto piatto unico.

Verdure, cous cous e pollo: ci sono tutti gli ingredienti per un pasto ricco di tutti i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno. Accompagna però questo cous cous con un piatto aggiuntivo di verdure e allora sì che avrai completato il tuo pasto come il **modello del piatto unico** insegna.

In questa ricetta poi non si trascura nemmeno il sapore: le **bacche di Goji** regalano un flavor particolare regalando al palato, insieme al limone, una nota acidula e fresca.

Costo: basso
Difficoltà: bassa
Preparazione: 15 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 2 persone)

160 g di cous cous
100 g di petto di pollo
1 carota
1 zucchina
1 peperone giallo
1 scalogno
20 g di bacche di Goji Super Frutti Noberasco (disponibili in tutti i punti vendita che trattano il prodotto)
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
scorza di mezzo limone
succo di limone
sale e pepe q.b.

Procedimento
1. Taglia il petto di pollo prima a striscioline e poi a pezzetti.
2. In una padella antiaderente abbastanza ampia fai scaldare un cucchiaio di olio. Aggiungi il pollo e lascia rosolare per qualche minuto. Aggiusta di sale e pepe, unisci il succo filtrato di un limone e la scorza. Fai cuocere per 6-7 minuti o almeno fino a quando non sarà ben rosolato.
3. Una volta cotto, togli dalla padella e tieni da parte.
4. Pulisci le verdure, eliminando semi e filamenti dal peperone, e taglia tutto a dadini. Nella padella antiaderente fai scaldare un cucchiaio di olio, unisci lo scalogno tritato e le verdure. Fai saltare per qualche minuto, poi aggiungi tre cucchiai di acqua e continua la cottura mantenendo le verdure croccanti.
5. Aggiungi quindi il pollo e le bacche di Goji, aggiusta di sale e fai insaporire bene il tutto.
6. Prepara il cous cous seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e non appena sarà pronto condisci con pollo e verdure.