

Cuscús con manzana, frutos secos y pollo



Este plato muestra cómo la manzana es fácil de incluir en platos salados. Combina muy bien con las [carnes](#) y las ensaladas. Para este plato es mejor usar la variedad Ambrosía o Fuji porque son más duras y se cocinan bien sin romperse, a la vez de aportar el toque dulce. Para ensaladas mejor usar manzana verde con toques más ácidos.

El cuscús son granos de sémola de trigo duro y se puede combinar con multitud de ingredientes, como la pasta o el arroz. Aporta hidratos de carbono.

Es un plato muy completo, fácil y rápido de preparar y muy rico.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas):

- 500 g de cuscús.
- 750 ml de agua.
- 2 manzanas Ambrosía.
- 50 g de nueces. Yo he usado nueces pecanas.
- 1 cucharada de unas pasas o 2 ciruelas pasas troceadas.
- Unas hojas de hierbabuena fresca.
- 1/4 de cucharadita de comino molido y 1/2 de canela.

También puede usarse pimentón, jengibre o curry en polvo.

- Aceite de oliva, pimienta negra recién molida y sal.

- 2 pechugas de pollo en filetes.

¿Cómo lo preparo?

Pon el cuscús en un bol. El agua, con una pizca de sal y las especias se deja hervir en una cacerola. Cuando hierva, aparta del fuego, añádela al cuscús y remuévelo durante unos minutos hasta que haya absorbido toda el agua y quede suelto. Al final puede añadirse media cucharadita de mantequilla, aun en caliente removiendo bien para que quede toda integrada.

Tostar las nueces salteándolas en la sartén o en el microondas con un poquito de aceite.

Lava bien las manzanas y quítales el corazón. Córtalas a rodajas y luego en triángulos.

Saltéalas en una sartén con un poco de aceite o mantequilla a fuego medio, 3 o 4 minutos. Han de quedar un poco blandas por fuera pero el interior crujiente.

Pon el cuscús en un bol y añade también las manzanas, las pasas, las nueces y la hierbabuena picada, mezclando todo bien.

Sirve con unas tiras de filetes de pollo a la plancha. Mezclar todo para saborear la mezcla exquisita de sabores.

*** Niños a partir de 6-8 meses, machacando las nueces. Frutos secos enteros a partir de 4 años.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
