Pollo relleno con cous cous



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cous Cous: 1 Taza
Tomillo: A gusto
Manzana verde: 1 Unidad
Coriandro: 1 cdita.
Ajo aplastado: 3 Dientes
Jugo de Naranja: 1/2 Unidad
Semillas de Girasol: 1 cda.
Salvia: A gusto
Pollo: 1 Unidad
Cebolla: 1 Unidad
Castañas: 50 g
Sal y Pimienta: A gusto
Pasas de Uva: 2 cda.
Manteca: 1 cda.
Naranja: 1/2 Unidad
Romero: A gusto
Ralladura de naranja: 1/2 Unidad

Guarnición

Limon: 1 Unidad
Puerro baby: 4 Unidades
Nabos: 8 Unidades
Ajo: 4 Dientes
Nabo baby: 4 Unidades
Apionabo: 2 Unidades
Remolacha baby: 4 Unidades
Zanahorias baby: 4 Unidades
Salvia: A gusto
Sal y pimienta negra: A gusto
Sal gruesa: A gusto
Tomillo: A gusto
Canela en rama: 1/2 Unidad
Aceite De Oliva: 1/4 Taza
Cebolla Colorada: 1 Unidad
Echalottes: 10 Unidades
Romero: A gusto
Remolacha amarilla grande: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Retire el exceso de grasa del **pollo** y despegue las pechugas de la piel.

- Deje que tome temperatura ambiente.
- Pique las castañas.
- Pele la *cebolla* y pique.
- Pique parte del *romero* el *tomillo* y la salvia y reserve el resto.
- Retire las semillas de la *manzana* y corte en cubos.

Guarnición

- Corte los nabos en cuartos.
- Pele los apionabos y corte en gajos.
- Corte la *remolacha* en gajos.
- Pele la *cebolla* y corte en cuartos.
- Exprima el *limón* y corte en cubos.
- Corte la *manteca* en cubos.
- Pique parte del *romero* el *tomillo* y la salvia.
- Coloque todos los ingredientes en un bowl, condimente con sal pimienta y mezcle.
- Retire las hojas del *puerro* la *zanahoria nabo* y la *remolacha* baby
- Reserve ambas.

Armado

- Coloque el cous cous en un bowl y humedezca con agua.
- Agregue las castañas, las papas, las semillas de girasol, el coriandro, la *cebolla*, el *ajo*, la *manzana*, la ralladura, el *jugo* de *naranja*, *romero*, *tomillo* y salvia picada, sal y pimienta
- Mezcle.
- Coloque entre la piel del *pollo* y las pechugas la salvia, el *romero* y el *tomillo* reservados junto con la *manteca*.
- Rellene el interior con la mezcla anterior
- Coloque media *naranja* para que no salga el relleno y cierre con la piel.
- Condimente con sal y pimienta.
- En una placa de horno con aceite de oliva, coloque el *pollo* y por los costados la *guarnición*, lleve al horno a 200ºC, 20 minutos antes de terminar la cocción agregue los vegetales baby con el resto del relleno (si sobro) y termine la cocción.
- Realice una ensalada con las hojas reservadas de los vegetales baby y condimente a gusto.

Presentación

- Sirva en una fuente

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-relleno-con-cous-cous-3