

CANNAMELA

Tajine di pollo



Ingredienti

- 350g pollo tagliato a pezzi
- 80g albicocche secche
- 1 limone non trattato
- 2 cipolle
- 1 cucchiaio olio di arachidi
- 1 cucchiaino Spezie per Cous Cous CANNAMELA
- 150g brodo vegetale
- qb sale
- 2 cucchiaini sesamo in semi CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
351.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Porre le albicocche secche in una ciotola con acqua tiepida per 20 min.
- 2 In una capace casseruola imbiondire nell'olio i pezzi di pollo insieme con le cipolle tritate.
- 3 Aggiungere le **Spezie per Cous Cous CANNAMELA**, mescolare e unire un po' di acqua. Controllare di sale.
- 4 Unire le albicocche sgocciolate, il limone tagliato a fettine sottili e ricoprire con il brodo. Lasciare cuocere con coperto.
- 5 Continuare la cottura per altri 10 min per far restringere il fondo.
- 6 Cuocere il cous cous nel modo consueto, poi distribuirlo nel piatto da portata.
- 7 Servire la carne con il cous cous e guarnire con **semi di sesamo CANNAMELA**.