

# Tagliata di pollo e tacchino con Cous Cous



## Descrizione

Se cerchi un'idea per un pranzo leggero e gustoso, prova la Tagliata di Pollo e Tacchino su Cous Cous di Verdure. Un piatto unico che unisce carni morbide a un cous cous colorato, arricchito con verdure di stagione come zucchine, peperoni, piselli e pomodorini. Facile da preparare, fresco e profumato di basilico, è perfetto per un picnic all'aperto o una cena estiva. Scopri come portare in tavola tutto il sapore della stagione con questa ricetta sana e veloce!

## Informazioni

**PREPARAZIONE:** 20 min

**DIFFICOLTÀ:** 2

**COTTURA:** 15 min

**DOSI PER:** 4 persone

## Ingredienti

400 g di **tagliata di pollo e tacchino**

**Rosmarino** fresco

Succo di ½ **limone**

200 g di **cous cous**

1 **zucchina**

1 **peperone** giallo

1 **cipollotto** fresco

1 manciata di **piselli** freschi

10 **pomodorini** datterini

**Basilico** fresco

**Olio evo, sale e pepe** q.b.

## Preparazione

- 1) Versa il cous cous in una ciotola capiente. Porta a ebollizione un po' d'acqua leggermente salata e versala sopra al cous cous.
- 2) Copri con un coperchio e lascia riposare finché i chicchi non avranno assorbito tutta l'acqua.
- 3) Poi sgrana il cous cous con una forchetta e condiscilo con un filo di olio extravergine d'oliva.
- 4) Lava e taglia a piccoli cubetti la zucchina, il peperone e il cipollotto.
- 5) In una padella scalda un cucchiaino di olio e fai saltare velocemente il cipollotto, aggiungendo poi la zucchina, il peperone e i piselli.
- 6) Cuoci per pochi minuti: le verdure devono rimanere croccanti. Unisci i pomodorini tagliati a metà solo verso la fine e regola di sale e pepe.
- 7) In un'altra padella antiaderente scalda un filo di olio con un rametto di rosmarino.
- 8) Cuoci il petto di pollo e la fesa di tacchino a fiamma viva, rigirandoli per farli dorare mantenendoli succosi.
- 9) Sala, pepa e irrori con un po' di succo di limone a fine cottura, poi taglia la carne a fette sottili.
- 10) Unisci le verdure saltate al cous cous e mescola bene.
- 11) Disponi il cous cous condito su un piatto da portata e adagia sopra la tagliata di pollo e tacchino.
- 12) Decora il piatto con foglie di basilico fresco.
- 13) Se vuoi dare un tocco in più, puoi aggiungere qualche scaglia di grana o una vinaigrette leggera al limone e miele.