



Salada de Cuscuz com Tirinhas de Frango e Hortelã

salada de cuscuz com tirinhas de frango e hortelã

18 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

300 g de bifeinhos de frango

Sal q.b.

Pimenta preta de moinho

1 colher de café de cominhos em pó

1 laranja

0,5 pimento vermelho

Becel com Óleo de Amêndoa e Coco

250 g de cuscuz

2 dl de água

1 lata pequena de milho

Hortelã fresca

modo de preparação (para 4 porções)

para salada de cuscuz com tirinhas de frango e hortelã

1. Corte os bifeinhos de frango em tirinhas e tempere-as com sal e pimenta moída na altura.
2. Junte os cominhos e o sumo da laranja e misture bem. Deixe marinar entre 15 a 30 minutos.
3. Entretanto lave o pimento, limpe-o de sementes e corte-o em cubinhos.
4. Leve a aquecer 3 colheres de sopa de Becel com Óleo de Amêndoa e Coco num tacho, junte as tirinhas de frango bem escorridas e salteie mexendo, sobre lume médio a forte, até alourarem.
5. Adicione os cuscuz, mexa e regue com a água a ferver e a marinada do frango. Junte o pimento e o milho bem escorrido, mexa com um garfo, tape e retire do lume. Deixe repousar por 10 minutos para os cuscuz hidratarem.
6. Enquanto isso, lave algumas folhas de hortelã e pique-as em tirinhas. Adicione-as aos cuscuz e mexa com um garfo para os soltar.
7. Acompanhe com salada de alface e tomate.

Saboroso!