

Ensalada de Cuscs, con Pinchos de Pollo, Alcachofa y Limn y Tzatziki cido estilo Texas

Sirve: 6 Porciones

"Me inspiré para hacer ésto ya que me encanta comer saludable, y especialmente me encanta cualquier ensalada, más que comer chips y sodas," dice Jianna. "La comida griega también es una de mis favoritas. Me encanta como los sabores del cuscús, perejil, feta, y los vegetales frescos se combinan con mi Vinagreta de Limón y Miel. Al agregarle unos deliciosos pinchos de Pollo y el Tzatziki estilo Texas, convierto esta ya de por sí deliciosa ensalada, en una comida super fresca, saludable y muy sabrosa".

Ingredientes

Para los Pinchos de Pollo:

12 filetes de pollo, cortados por la mitad

Sal y pimienta al gusto

2/3 taza jugo de limón

1/4 taza aceite de oliva

12 corazones de alcachofas enlatados, partidos por mitad

24 tomates uva

Para la Ensalada:

2 tazas cuscús cocido, enfriado

1 taza perejil fresco picado

1 taza pepino pelado, sin semilla, cortado en cubos

1 taza garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos

1/2 taza tomates uva, partidos por mitad

1/3 taza queso feta desmenuzado

1/4 taza cebollas peladas y picadas finamente

Para la Vinagreta:

1/3 taza aceite de oliva

1/4 taza jugo de limón

1/4 taza vinagre de vino blanco

1 cucharada miel



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	655
Grasa total	34 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	99 mg
Sodio	401 mg
Total de Carbohidrato	58 g
Fibra dietetica	9 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteínas	31 g
Vitamina D	N/A
Calcio	216 mg

Preparación

1. **Para hacer los Pinchos de Pollo:** Asegúrese de mojar bien en agua los pinchos de madera por unos 10 minutos antes de usarlos. Sazone los filetes de pollo con sal y pimienta y póngalos dentro de una bolsa plástica con cierre, de tamaño de 1 galón. Añada el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Cierre la bolsa y deje marinar el pollo en la refrigeradora por 30 minutos.
2. **Precaliente el horno a 350°F.** Deslice en 1 pincho de madera, 1 pieza de pollo, dos veces, añada 1 corazón de alcachofa y 1 tomate uva, luego repita con otra pieza de pollo, 1 corazón de alcachofa, y 1 tomate. Coloque el pincho ya completo sobre una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Repita el proceso hasta que todos los pinchos estén completos. Hornee por 20 minutos, o hasta que el pollo alcance una temperatura de 165°F.
3. **Para hacer la Ensalada:** Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande y enfríe.
4. **Para hacer la Vinagreta:** Coloque todos los ingredientes en un frasco de conservas con tapadera y agite por 30 segundos. Rocíelo sobre la ensalada y revuelva bien para combinarlo todo.
5. **Para hacer el Tzatziki:** Exprima todo el agua del pepino y colóquelo en un tazón. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien hasta combinarlo. Sazone al gusto con sal y pimienta como sea necesario. Enfríe.
6. **Sirva los Pinchos de Pollo** sobre un montón de Ensalada de Cuscús y Perejil con un acompañamiento de Tzatziki Ácido estilo Texas.

Notas