Kuskus z kurczakiem

data aktualizacji: 2019.05.28 autor: Redakcja

Składniki:

- średniej wielkości pierś z kurczaka
- szklanka kuskus
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- mała cukinia
- kostka rosołowa
- ok. 5-7 suszonych pomidorów w oleju + 2 łyżki oleju z nich
- natka pietruszki lub mięta
- sól, pieprz, słodka/ostra papryka
- łyżka oliwy z oliwek

Przygotowanie:

Pierś z kurczaka czyścimy z błon i chrząstek, myjemy i kroimy w kostkę. Doprawiamy solą, pieprzem i słodką lub ostrą papryką, jak kto lubi i mieszamy wszystko dokładnie. Następnie siekamy paprykę, cebulę i cukinię w większą kostkę, pomidory zaś w paseczki.

Gdy mamy już wszystko pokrojone, na patelni rozgrzewamy olej z pomidorów i wrzucamy przygotowaną wcześniej pierś z kurczaka. Gdy mięso już się zrumieni, dodajemy do niego posiekane warzywa i zmniejszając płomień pozwalamy, żeby wszystko się ze sobą dusiło.

Teraz czas na kuskus. Zalewamy go gorącym bulionem, zrobionym z kostki, tak, aby poziom wody był wyższy o około pół centymetra od poziomu kaszy. Przykrywamy i odstawiamy.

Gdy warzywa już zmiękną to znak, żeby dodać kuskus. Wsypujemy również do nich posiekaną wcześniej natkę pietruszki lub miętę i doprawiamy łyżką oliwy oraz solą i pieprzem.

Przepis Sylwii Michalak, która gra w orkiestrze OSP i pracuje w Gminnej Bibliotece Publicznej w Regnowie.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32171-kuskus-z-kurczakiem