

Dušené kuřecí maso se zeleninou a celozrnným kuskusem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

645 kalorií , **1 g** cukrů , **8 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusene-kureci-maso-se-zeleninou-a-celozrnnym-kuskusem>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a opečeme na pánvi. Dáme stranou. Ve výpeku z kuřete osmahneme cibuli, po dvou minutách přidáme utřený česnek a zbylou zeleninu včetně rajčat. Po dvou minutách vrátíme kuře do pánve, zalijeme vývarem a vaříme přikryté 15 minut. Mezitím si připravíme kuskus podle návodu. Kuskus podáváme přelitý zeleninou a kuřecí směsí.

Tip k receptu

Kuskus použijeme pokud možno celozrnný. Jedna porce obsahuje 1450 kJ, 32 g bílkovin, 46 g sacharidů, 5 g tuku, 3 g vlákniny.

Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička soli
- 7 g pepře
- 1 stroužek česneku
- 2 ks kuřecích prs
- 1 ks cibule
- 1 špetka mleté papriky
- 1 špetka šafránu
- 50 g kukuřice
- 50 g chřestu
- 50 g hrášku
- 50 g cherry rajčátek
- 150 ml drůbežího vývaru
- 140 g kuskusu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Štíhlá slečna, Hlavní chod

