

Kuřecí couscous se zeleninou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

2419 kalorií , 0 g cukrů , 42 g tuků , 121 g bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-couscous-se-zeleninou>

Příprava

Připravíme si couscous dle návodu na obalu.

Omyté maso nakrájíme na malé kousky a orestujeme na oleji. Nadrobno nasekanou cibulku a papriky osmahneme zároveň s masem. Do směsi na pánvi nakonec přidáme nadrobno nasekanou petržel a kari koření.

Hotovou směs vmícháme do couscousu.

Podle chuti osolíme, opepříme a dochutíme citronovou šťávou. Vše řádně promícháme a dozdobíme snítkou čerstvé petržele nebo jinými čerstvými bylinkami.

Ingredience

- 300 g kuřecích prsních řízků
- 6 lžic nasekané čerstvé petrželky
- citronová šťáva ze dvou citrónů
- 2 papriky
- 5 jarních cibulek
- sůl
- pepř
- olivový olej
- 2 lžíce kari koření
- 500 g kuskusu

Tip k receptu

Pro bohatší chuť a aroma do směsi na pánvi můžeme podle chuti ještě během tepelné úpravy na pánvi přidat sterilizovaný hrášek nebo kukuřici.

Kategorie

Obiloviny, těstoviny a rýže