

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, opeříme a dochutíme citronovou šťávou. Vše řádně promícháme a dozdobíme snítkou čerstvé petržele nebo jinými čerstvými bylinkami.



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.

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

Kategorie

Obiloviny, těstoviny a rýže