

Salát s kuřetem a citronovým kuskusem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1104 kalorií , **1 g** cukrů , **45 g** tuků , **31 g** bílkovin

Autor: palino

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-kuretem-a-citronovym-kuskusem>

Příprava

Kuřecí prsa potřete olivovým olejem, posypejte špetkou pepře a soli a smažte na rozžhavené grilovací pánvi nebo grilujte na grilu z každé strany 5 minut. Poté dejte maso stranou a udržujte je teplé. Citrony položte na gril rozkrojenou stranou dolů a grilujte 1 minutu. Pro přípravu citronového kuskusu vložte kuskus do mísy a zalijte jej vývarem nebo vodou. Zlehka přikryjte pokličkou a nechejte stát 5 minut. V pánvi rozehřejte máslo na středním plameni. Přidejte citronovou kůru, kapary, mandle a smažte dokud se mandle zlehka neopraží. Do pánve poté přidejte kuskus a dobře promíchejte. Citronový kuskus naservírujte na talíře, přes něj položte plátky kuřete a grilované citrony a podávejte spolu s čerstvými listy salátu.



Ingredience

- ✓ 4 list listový salát
- ✓ 1 špetka pepř
- ✓ 2 ks citrón
- ✓ 1 lžíce olivový olej
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 170 g kuskus
- ✓ 4 kousek kuřecí prso
- ✓ 2 lžíce máslo
- ✓ 300 ml drůbeží vývar
- ✓ 2 lžíce citronová kůra
- ✓ 2 lžíce kapary
- ✓ 20 g mandle

Kategorie

Obyčejný den