





## Kuskus razowy z ziołowym kurczakiem

 Katarzyna Malewska

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

pierś z kurczaka - 400 g

kasza kuskus razowa - 120 g

bulion warzywny granulowany - 1  
łyżeczka

pesto genovese (sos bazyliowy) -  
10 g

przyprawa umami - 10 g

oliwa z oliwek do pieczenia - 10 ml

suszony majeranek - 10 g

czosnek suszony płatki lub w  
proszku - - 1 szczypta

sól - - do smaku

ogórek długi - 100 g

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kuskus na sypko: odmierzamy kaszę kuskus, sprawdzamy jej objętość. Do garnka nalewamy zimnej wody, Jej ilość to 2 x objętości suchej kaszy. Do wody wsypujemy łyżeczkę bulionu granulowanego, łyżeczkę pesto, 2 szczypty przyprawy umami, przykrywamy garnek i zagotowujemy. Gdy woda będzie wrząca, zmniejszamy temperaturę i wsypujemy do niej Kuskus, gotujemy jeszcze ze 3-4 minuty co jakiś czas mieszając, następnie zdejmujemy z ognia, opatulamy ręcznikiem kuchennym i odstawiamy do dojrzewania na ok. 30 minut. W tym czasie kasza wchłonie pozostały płyn, a my możemy zająć się kurczakiem.

**KROK 2:** Ziołowa pierś z kurczaka: filety z kurczaka myjemy, 400 g to mniej więcej dwie piersi bez polędwiczek, wrzucamy do miski, wlewamy łyżeczkę oliwy, majeranek i czosnek, mieszamy. Zamarynowane mięso wkładamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy w 180°C przez ok. 30 min.

**KROK 3:** Na talerz wkładamy kuskus, na to upieczonego kurczaka. przyozdabiamy cienkim i długim plastrem wykrojonym z ogórka za pomocą obieraczki.