




Kuskus z kurczakiem i warzywami

 Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

kuskus razowy - 1 + 1/2 szt.

pierś z kurczaka - 2 szt.

marchew - 2 szt.

cebula - 2 szt.

papryka czerwona - 1 szt.

mąka ryżowa bio - 2 łyżeczka

sól, pieprz - do smaku

cynamon w proszku - 1/2 łyżeczka

curry - 1/2 łyżeczka

papryka czerwona słodka bio w proszku - 1/2 łyżeczka

rozmaryn, kolendra, koperek do smaku - - do smaku

olej bio - 1 kieliszek

woda lub bulion z warzyw - 250 ml

Dodatkowe info: Można wykorzystać do dania wszystkie warzywa.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Przyprawy (paprykę słodką, cynamon, sól, pieprz, curry) wymieszać i obtoczyć w nich kawałki mięsa - odstawić na 10 min. Warzywa obrać i umyć. Marchew pokroić w plasterki, cebulę w piórka. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paski.

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim mięso .
Do usmażonego mięsa dodać cebulę, marchew, paprykę.
Smażyć kilka minut od czasu do czasu mieszając. Wlać bulion lub wodę i doprawić solą, pieprzem oraz rozmarynem i kolendrą do smaku. Zmniejszyć ogień i dusić pod przykryciem przez około 7 minut.
Gdy warzywa będą miękkie mąkę ryżową rozpuścić w odrobinie zimnej wody i nią zagęścić sos - w razie potrzeby gdy się nie zredukuje do żądanej konsystencji.

KROK 3: Zagotować 1,5 szklanki wody, przyprawić szczyptą soli i zalać kuskus.

Pozostawić pod przykryciem ok. 5 - 7 min.
Podawać od razu po przygotowaniu.