



## Kurczak po marokańsku z kaszą kuskus

★★★★★ (9)

20 minut +

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**448 kcal** / 1 porcję (412 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 108.59 kcal 5.43%	<b>Białko</b> 7.45 g 14.9%	<b>Węglowod.</b> 13.84 g 5.13%	<b>Tłuszcze</b> 3.56 g 5.09%	<b>Błonnik</b> 1.28 g 5.12%	<b>GDA</b> 5.43%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

### Składniki

- Kasza kuskus - 170g (szklanka)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 480g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Cukinia - 200g
- Daktyl, suszone - 75g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypt)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zdejmij skórę z udek kurczaka, przypraw je do smaku solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i curry i włóż do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na ok 20 minut. Ostudź, a następnie rozdrobnij na średniej wielkości kawałki.

**KROK 2:** Dno żaroodpornego, ceramicznego naczynia wysyp suchym kuskusem. Następnie przełóż na niego upieczone kawałki kurczaka.

**KROK 3:** Posiekaj cebulę w drobną kosteczkę, przciśnij czosnek przez praskę i zeszklij je na patelni na rozgrzanym oleju. Następnie dodaj daktyl bez pestek, pokrojoną na średnie kawałki papryki, cukinię oraz marchewkę. Dodaj przyprawy, sok z cytryny, całość dobrze wymieszaj, a następnie zalej bulionem.

**KROK 4:** Danie zagotuj, a następnie przelej do naczynia żaroodpornego. Przykryj folią aluminiową i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na około 40 minut.

Smacznego!

