



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

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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
- Daktyle, 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, przeciśnij czosnek przez praskę i zeszklij je na patelni na rozgrzanym oleju. Następnie dodaj daktyle 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 je folią aluminiową i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na około 40 minut.

Smacznego!

