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

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, prziśnij czosnek przez praskę i zeszklij je na patelni na rozgranym 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję