

КУСКУС З ОВОЧАМИ ТА КУРКОЮ

Нам знадобиться:

- 500г філе курки чи індика
- 250г кускус
- 900мл води
- 250г томатного пюре
- 150г цибулі
- 150г солодкого перцю
- 150г моркви
- 150г кабачка
- 120г горошку
- 5-6 зубчиків часнику
- сіль, перець, паприка, коріандр, хмелі-сунелі
- 30г олії для смаження
- зелень для подачі

Приготування:

На олії обсмажте куряче філе нарізане смужками до золотистості з обох боків. Закиньте нарізану кубиком цибулю і моркву, давлений часник і всі спеції, приблизно по 1ч.л. Перемішуючи смажимо 7хв

Влили пюре із помідору, додали нарізаного дрібним кубиком перцю і кабачка, залили воду вкинули горошок. Доводимо до кипіння і готуємо 7-10хв.

Закидаємо кускус, перемішуючи готуємо ще 7-8хв і готово. Для подачі можна присипати зеленню за бажанням і готово

Порада: Кускус готується дуже швидко, 5-8хв. Його ж можна замінити в цьому рецепті на рис чи булгур, але їх готувати потрібно значно довше

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_Recipes/1302



45хв.



КБЖВ на 100г: К 98
Б.7.2 Ж.2.5 В.12.4



вага всієї порції -2400г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г