

Kuskus s kuřecím masem zeleninou a jogurtem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čočku (1/2 hrnku) propláchneme, necháme okapat, nasypeme do hrnce, zalijeme studenou vodou a dáme vařit. Vaříme asi 15 minut na mírném ohni doměkka. Čočku slijeme do sítka a necháme vychladnout. Kuskus (1 hrnek) nasypeme do mísy, přidáme 1 lžíci olivového oleje a špetku soli. Poté ho zalijeme horkým vývarem (2 hrnky) a promícháme vidličkou. Mísu přiklopíme a kuskus necháme odstát asi 10 minut. Kuskus nasypeme do cedníku, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Mezitím si nakrájíme 3 řapíkatý celer na kostky velké 1 cm. Mrkev (2 ks) očistíme, na struhadle podélně nakrájíme na tenké plátky cca 1-2 mm. Kuřecí prsa opláchneme, osušíme a lehce naklepeme silnější části, abychom získali rovnoměrně vysoký plátek. Nasolíme, opeříme a posypeme drceným římským kmínem (můžeme přidat i trochu drceného chilli). Na pánev nalijeme tři lžíce olivového oleje a rozpálíme. Na pánev vložíme kuřecí plátky a opékáme postupně 3 minuty z každé strany, dokud není maso krásně zlaté a uvnitř propečené. Po vychladnutí prsa nakrájíme na tenké plátky. V mističce si připravíme zálivku. Jogurt smícháme se třemi lžicemi olivového oleje, (vinným) octem, nasekaným stroužkem česneku a mletým římským kmínem. Důkladně promícháme, osolíme a vmícháme sekanou zelenou petrželku. V míse promícháme kuskus, celer, mrkev, čočku, kuře, zalijeme zálivkou a opět důkladně promícháme. Posypeme zelenou petrželkou.

Ingredience

- **Mrkev** - 200 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Petrželová nať** - 10 g
- **Kuřecí maso** - 400 g
- **Celer řapíkatý** - 200 g
- **Ocet Balsamico** - 10 g
- **Pitná voda nesycená** - 400 g
- **Kmín římský 30 g** - 2 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **ARAX Kuskus kukuřičný 320 g** - 200 g
- **Lagris čočka zelená 500 g** - 100 g
- **Paprika červená chilli** - 0.5 g
- **Olivový olej** - 90 g
- **Agrola jogurt z jižních Čech bílý 400 g** - 200 g
- **Podravka zeleninový bujón kostky 60 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

