



Kuskus so zeleninou a kuracím

Na kura budete potrebovať (2 porcie):

3 polievkové lyžice olivového oleja, 2 horné kuracie stehná, 1 menšiu cibuľu, 1 mrkvu, 20 g zeleru, 3 strúčiky cesnaku, 1 celú škoricu, 2 cm čerstvého zázvoru, 1 čajovú lyžičku kurkumy, 1 čajovú lyžičku rímskej rasce, 200 g karfiolu, 1 polievkovú lyžicu harrisy, 200 g lúpaných paradajok, 250 ml kuracieho vývaru, soľ a čierne mleté korenie

Na kuskus budete potrebovať (4 porcie):

200 g kuskusu, červenú papriku, žltú papriku, cuketu, zelenú cibuľku, petržlenovú vňať, soľ a čierne mleté korenie, 350 ml kuracieho vývaru

A TAKTO NA TO:

V hrnci rozpáľte olivový olej. Kuracie stehná vložte do hrnca kožou nadol, osolte a okoreňte. Stehná opečte z oboch strán a vyberte ich. Do hrnca pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, mrkvu, zeler, cesnak, škoricu, nastrúhaný zázvor, kurkumu, rímsku rascu, soľ, čierne mleté korenie, všetko spolu dobre premiešajte a chvíľu restujte. Pridajte karfiol, harissu, lúpané paradajky, kurací vývar, dobre premiešajte a vráťte do hrnca kuracie stehná. Prikryte pokrievkou a duste cca 45 minút.

Pripravte kuskus. V mixéri na jemno nastrúhajte papriky, cuketu a zelenú cibuľku. Do misy nasypťte kuskus, pridajte nasekanú zeleninu, petržlenovú vňať, soľ, čierne mleté korenie a to všetko zalejte vriacim vývarom. Misku prikryte a nechajte 5 až 10 minút odpočívať. Kuskus vidličkou riadne rozmiešajte.