

Tadżin z kurczaka z kuskusem

Tadżin wymaga zazwyczaj długiego gotowania i wielu składników, lecz ta superszybka wersja jest bardzo łatwa do przyrządzenia i równie smaczna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g udek kurczaka, bez skóry i kości

3 łyżki przyprawy marokańskiej

75 g rodzynek

370 g kuskusu

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wodę w czajniku. Przekroić udka kurczaka w poprzek na pół, a następnie na 2-cm kawałki. Wyciąć tłuszcz. Wymieszać mięso w misce z przyprawą marokańską.

2) Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek w dużym rondlu i smażyć kurczaka w dwóch porcjach po 2 minuty, ciągle mieszając.

Włożyć obie porcje usmażonego kurczaka do rondla i dodać 500 ml wrzącej wody. Doprowadzić do wrzenia i zmniejszyć ogień. Dodać rodzyunki, przykryć i gotować na małym ogniu 10 minut, aż kurczak będzie miękki. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.

3) Do innego rondla wlać 500 ml wrzącej wody i ponownie doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i dodać kuskus. Przykryć i odstawić na 5 minut, aż cała woda zostanie wchłonięta.

4) Wymieszać kuskus widelcem i rozbić wszystkie grudki. Skropić oliwą i posolić. Ponownie zamieszać widelcem i nałożyć na talerze. Na wierzch nałożyć kurczaka i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 628 kcal, 47 g białka, 15 g tłuszczów (4 g NKT), 77 g węglowodanów (1 g cukrów), 2 g błonnika, 180 mg sodu