

Kuřecí prsa v omáčce z kurkumy, špenátový kuskus

Chod	Hlavní chod
Příležitost	Pro každý den
Náročnost	Střední
Doba přípravy	80 min.
Počet osob	4 osoby
Autor	Vitana



CO BUDEME POTŘEBOVAT

Kuřecí prsa	600 g
Olej olivový	
Sůl	
Kurkuma mletá	
Smetana	5 dcl
Špenát listový	50 g
Kuskus	400 g
Máslo	2 lžíce
Vývar zeleninový	1 l
Cibule	2 ks

PŘÍPRAVA RECEPTU

Kuřecí prsa zprudka opečeme a odložíme na talíř. Na oleji orestujeme cibulku a přidáme kurkumu. Zalijeme smetanou a vrátíme zpět kuřecí prsa. Na mírném ohni připravujeme 1 hodinu při maximálně 80 °C. Nakonec přidáme máslo na zjemnění omáčky.

Špenát rozmixujeme se zeleninovým vývarem a přivedeme k varu. Směsí přelijeme kuskus a ochutíme solí. Přidáme olivový olej, zakryjeme a necháme cca 5 minut bobtnat. Pak podáváme.