Kuřecí prsa v omáčce z kurkumy, špenátový kuskus

Recepty

Hlavní chody

Pro každý den

80 min

4



3.0

1923

Budete 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.



Kurkuma



Kuskus