



Cuşcuş mediteraneeen cu frigărui de pui

🕒 30—40 Min. 🍴🍴🍴

Pregătire

Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

600 g	Piept de pui
300 g	Cuşcuş
600 ml	Supă de legume
1 bucată	Lămâie
1 bucată	Dovlecel Zucchini, mic
2 linguri	Ulei de măsline
8 bucăți	Bețe de frigărui
1 linguriță	♦ Bio Verdețuri Mediteraneene cu sare de mare
1	Mână de roșii proaspete
0.5 legătură	Pătrunjel proaspăt

- 1 Amestecă Kotányi Bio Verdețuri Mediteraneene cu uleiul de măsline. Tăiați cubulețe pieptul de pui și amestecați cu marinada de verdețuri.
- 2 Așezați cuburile de pui marinate pe frigărui și adăugați sare după gust. Se lasă la frigider cel puțin 15 minute.
- 3 Aduceți bulionul de legume la fiert și turnați-l peste cuşcuş, lăsați deoparte la macerat. Între timp, prăjiți frigăruiile de pui într-o tigaie la foc mediu până se rumenesc.
- 4 Tăiați mărunt pătrunjelul, roșiile și feliați dovlecelul. Se prăjesc roșiile și dovleceii într-o tigaie cu ulei de măsline și se condimentează cu Bio Verdețuri Mediteraneene.
- 5 Radeți coaja de lămâie în cuşcuş, apoi amestecați cu sucul de lămâie, pătrunjelul, roșiile și dovlecelul.
- 6 Terminați cuşcuşul condimentând cu Kotányi Bio Verdețuri Mediteraneene cu sare de mare.

SUGESTIE: Un pahar cu iaurt se potrivește perfect cu acest fel de mâncare!

