

Cușcuș mediteraneean cu frigărui de pui

30—40 Min.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

600 g	Piept de pui
300 g	Cușcuș
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

Pregătire

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 cușcuș, lăsați deoparte la macerat. Între timp, prăjiți frigăruile 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 cușcuș, apoi amestecați cu sucul de lămâie, pătrunjelul, roșiile și dovlecelul.
6. Terminați cușcușul condimentând cu Kotányi Bio Verdețuri Mediteraneene cu sare de mare.

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