



КУРИЦА В ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ С КУСКУСОМ

Весна не торопится к нам, ну и ладно...
Больше времени, чтобы привести себя в форму.
Но приводить себя в форму не обязательно
истязая диетами и голоданием. Можно есть
красиво и вкусно, правильные продукты.
Куриная грудка и кус-кус - отличный выбор!
А еще классно поменять местами ужин и обед!
Тем более в обед больше времени
сфотографировать для вас рецептик!
Ловите свеженький, сегодняшний!



Понадобится:

куриная грудка - 2 штуки
кус-кус - 1 стакан
горчица с зернами - 1 столовая ложка
соевый соус - 50 граммов
розмарин - 2-3 веточки
сливки 20 % - 100 граммов

соль и перец по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку нарежь крупными кубиками. В глубокой емкости залей соевым соусом и горчицей. Розмарин нарежь, добавь к курице и помешай руками так, чтобы маринад распределился по всей курице. Дай настояться минут 30.

На хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием (у меня прекрасная сковорода фирмы Eat&Drink - продается в Сильпо), без добавления масла обжарь кусочки курицы со всех сторон. Влей сливки, посоли, поперчи, перемешай, накрой крышкой и выключи плиту.



Стакан кус-куса залей двумя стаканами воды и вари на медленном огне до готовности. Готовый кус-кус посоли.

Будет прекрасно съесть это блюдо в обед. А на ужин сделай легкий салат из овощей.

Овощи нарежь соломкой, добавь тыквенные семечки и заправь маслом из тыквенных семечек.



www.sifood.com.ua - Курица в горчичном маринаде с кускусом