

Kuskus na bazie warzyw i owoców cytrusowych  
z marynowaną pierśią z kurczaka, sosem jogurtowym i ogórkami

02

 **GOTUJ**   
W DRODZE



## SKŁADNIKI



NA 1 OSOBĘ

Kuskus warzywny:

100 g kuskus  
1 kawałek czerwonej papryki  
1 kawałek zielonej papryki  
1 kawałek ogórka  
1/4 szczypiorku  
1/2 awokado  
1 wyciśnięta pomarańcza  
1 wyciśnięta cytryna  
1 mała porcja curry  
sól i czarny pieprz  
10 posiekanych liści mięty

Sos jogurtowy i ogórek:

2 łyżki jogurtu naturalnego  
sok z 1 cytryny  
sól i czarny pieprz  
1 kawałek siekanego szczypiorku  
1 odrobina oliwy z oliwek  
1 mały kawałek pokrojonego ogórka

Marynowana pierś z kurczaka:

1 pierś z kurczaka  
sól i pieprz  
1 cytryna  
1 łyżeczka kminku, papryki, czosnku w proszku

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Kuskus:**  
Podgrzej wodę z solą, czarnym pieprzem i curry. Nie musi się zagotować. Po podgrzaniu zalać kuskus i odstawić na 5 minut pod przykryciem. Po upływie czasu wymieszać widelcem. Teraz weź warzywa i posiekaj je. Wymieszaj z kuskusem, sokiem z pomarańczy i cytryny oraz posiekaną miętą. Wymieszaj i odstaw.
- 2 Sos jogurtowy z ogórkiem:**  
Posiekaj szczypiorek i ogórek. Wymieszaj wszystko w pojemniku i odstaw.
- 3 Pierś z kurczaka:**  
Pierś z kurczaka dopraw przyprawami, solą i pieprzem oraz cytryną. Usmaż na patelni. Teraz podaj kuskus, obok połóż pierś z kurczaka i polej sosem jogurtowym. Jeśli chcesz zrobić ten przepis dla

Większej liczby osób, po prostu pomnóż  
ilości przez liczbę osób.

#Zdrowe  
**ODŻYWIENIE**  
WTRASIE

Zobacz więcej przepisów i porad na  
[www.andamur.com/pl/zdroweodzywianiewtrasie](http://www.andamur.com/pl/zdroweodzywianiewtrasie)