

Pierś kurczaka z pesto, kuskusem paprykowym i pieczonymi warzywami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z kurczaka	150 g
bazylia świeża	25 g
orzechy nerkowca	20 g
parmezan starty	5 g
masło	5 g
oliwa	4 łyżki
kuskus	30 g
papryka czerwona	1
pietruszka	1 sztuka
cebula czerwona	0,5
seler korzeniowy	100 g
marchew	0,5 sztuki
olej rzepakowy	4 łyżki
Kminek mielony Prymat	szczypta
Cynamon mielony Prymat	szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bazylię, orzechy nerkowca, oliwę z oliwek oraz parmezan miksujemy, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Mięso myjemy i oczyszczamy, smarujemy obficie wcześniej przygotowanym pesto i pieczemy w temperaturze 165°C przez 25 minut. Kaszę kuskus gotujemy według instrukcji na opakowaniu i dodajemy do niej odrobinę masła. Czerwoną paprykę opiekamy nad palnikiem gazowym i zawijamy na kilka minut w folię aluminiową. Po pięciu minutach zdejmujemy z papryki skórę i usuwamy gniazdo nasienne. Kroimy warzywo na kawałki i blendujemy. Gotową masę łączymy z kaszą kuskus. Pietruszkę, seler, marchew i czerwoną cebulę obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Warzywa posypujemy kminkiem i cynamonem, skrapiamy olejem rzepakowym i pieczemy w 180°C do momentu zrumienienia. Na talerzu układamy kaszę, na niej przekrojony na pół filet kurczaka, obok układamy warzywa. Do dekoracji możemy użyć owoców sezonowych.

PRZEPIS POCHODZI OD [GACA SYSTEM](#)