

Кус-кус со зеленчук и пилешко месо

Овој оброк потекнува од Северна Африка. Кус кусот не е житарица како што повеќемина од нас мислат, туку тестенина подготвена од пченкарно брашно. Одлично се комбинира и со зеленчук и со месо. Ви предлагам да го пробате.

Потребни состојки:

- 200-250 г кус-кус
- 200-250 г вода
- 400 г пилешки стек
- 2 домати
- 1 краставица
- 2 црвени пиперки
- 3-4 моркови
- 100 г брокула
- магдонос
- масло
- сол

Начин на подготвување:

Во тенџере на оган ставете вода и загрејте ја до вриење. Во неа додадете 1 лажица масло и сол (по желба). Кога водата е зовриена тргнете ја од оган и во неа додадете го кус-кусот. Оставете го да отсои 2 минути и потоа вратете го на загреана рингла, додадете една лажица путер и уште 3 минути се мешајте со виљушка за да се разделат зрната. Кус-кусот е веќе подготвен.

Пилешкото месо исечете го на поситни парчиња и ставете го да се пропржи (за подобар вкус јас на почетокот на пржењето додавам 2 лажици сенф и 2-3 лажици вода).

Доматите исечете ги на помали парчиња и оставете да се исцеди течноста. Краставицата исто така исечете ја на ситни парчиња.

Пиперките ги пропржете ги оставете да се изладат.

Морковите и брокулата избланширајте ги, а потоа и нив пропржете ги. Оставете да се изладат.

Сирењето изронете го на поситни парчиња.

Во сад за сервирање ставете ги сите состојки, промешајте и додадете магдонос за декорација.