



Pierś kurczaka gotowana na parze

5 porcji

35 min

Składniki

- pojedynczy filet z kurczaka
- ząbek czosnku
- świeży imbir
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- świeżo zmielony pieprz
- sól
- 1 szklanka kaszy kuskus
- natka pietruszki
- ulubione warzywa – idealnie pasują: marchew, brokuł, cukinia

Przygotowanie

1

Drobno posiekany czosnek i imbir wymieszać z łyżeczką oliwy extra virgin. Umytą i osuszoną pierś z kurczaka zamarynować, oprószyć delikatnie świeżo zmielonym pieprzem i odstawić na około 2h.

2

Napełnić naczynie główne wodą, maksymalnie 1,3 l. W misie do gotowania na parze ułożyć pierś z kurczaka, a na piętrze ułożyć warzywa i parować aż pierś będzie soczysta, a warzywa al dente.



35 min



120°C



4

3

W międzyczasie przygotować kaszę kuskus. Kaszę skropić oliwą, aby uniknąć jej sklejenia. Zalać wrzątkiem, odczekać kilka minut aż kasza zbierze wodę. Dodać do kaszy drobno posiekaną natkę pietruszki, wymieszać.