

Kuře na fazolích

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor: Babicovy dobroty - 45. díl - TV



Suroviny

1 kuřete
sůl
kari
mletý zázvor
mleté nové koření
4 stroužky česneku
velké bílé fazole
mrkev
hrášek
petrželka
cayenský pepř
libeček
1 citrón
olivový olej
1 lžíce másla
100 g kus-kusu

Postup

Kuře nasekáme na menší části, posypeme novým kořením, mletým zázvorem, kari a chilli. Rukama kuře pořádně obalíme v koření. Kuře opékáme na pánvi na olivovém oleji 10 minut při postupném otáčení. Zastříkneme ho vodou, aby vznikla šťáva. Po deseti minutách přidáme vedle kuřete česnek, mrkev nakrájenou na nudličky a bílé fazole, potom na 5 minut přiklopíme poklicí. Pokračujeme tak, že osolíme, přidáme hrášek, zelenou petržel, šťávu z citrónu a dále opékáme asi ještě 5 minut. Nakonec přisypeme čerstvý libeček. Kus-kus zalijeme 2 dcl horké vody, promícháme a necháme 10 minut odstát. Poté přidáme lžíci másla a osolíme.

Poznámka

BABICOVA KUCHARKA – 45. díl – Kakaový labužník

Pokud hledáte jednotící téma, tak ho v tomto díle nenajdete, ale svůj název získal od výtečného a přitom jednoduchého receptu na sladkou pochoutku, který nám ukázala Jitka Kučerová ze Zbraslavi. Pokud nevěříte, že se dá upéct moc dobrá buchta v rekordně krátkém čase, tak její recept určitě zkuste. Ale činil se také Jirka, když se inspiroval mexickou kuchyní. S fazolemi udělal nejdříve roštěnku, potom kuře. Ve speciálu se dozvíte, jak na kotletu na majoránce.

Kuřecí maso je zdravé, fazole stejně tak. Jirka je spojil s exotickým kořením v chutnou kombinaci.