

Kuřecí prsa s kari omáčkou a exotickým kuskusem

Kategorie: Drůbeží maso

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Kluci v akci - TV

Suroviny

MASO::

4 ks kuřecí prsa

kari

sůl

olivový olej na opečení

OMÁČKA::

1 střední cibule

100 g másla

400 ml smetany

3 lžičky kari

KUSKUS::

150 g kus-kusu

2 grepy

50 g másla

50 g sušených datlí

50 g sušených fíků

javorový sirup

řeřicha nebo bazalka na ozdobení

sůl

Postup

1. Kuřecí prsa osolíme a lehce okořeníme kari a opečeme na oleji jako steaky tak, aby bylo maso zcela hotové.
2. Jemně krájenou cibuli orestujeme na přepuštěném másle dozlatova, zaprášíme třemi lžičkami kari a necháme zpěnit. Zalijeme smetanou a necháme zredukovat, tedy zhoustnout. Omáčku dochutíme solí a pepřem, přidáme opečené maso a vše společně chvilku provaříme.

Kuskus:

1. Kus-kus zalijeme horkou vodou (na 1 dávku kus-kusu 1 a půl dávky vody), necháme nabobtnat a poté dobře promícháme.
2. Z grepu vykrájíme filátka tak, že nejprve okrájíme kůru a nožem vykrajujeme ze skeletu plátky čisté dužiny. Vykrájený zbytek nevyhazujeme, později z něj vymačkáme šťávu.
3. Nahrubo krájené fíky a datle opečeme na másle. Přidáme kus-kus, promícháme, ochutíme špetkou soli, javorovým sirupem a šťávou z grepových skeletů. Na závěr přidáme filátka z grepu a lehce promícháme. Na talíři zdobíme bylinkou.