Kuřecí nugety s kuskusem a zeleninou

https://www.varimesmarcelou.cz/drubezi-maso/kureci-nugety-s-kuskusem-a-zeleninou.html

Letní večeře musí být chutná a hlavně rychle připravená. Mám pro vás tip, připravte si kuřecí nugety s kuskusem a zeleninou. Stačí pár ingrediencí a chutná večeře je za půl hodiny na stole.

Na přípravu 4 porcí kuřecích nugetů s kuskusem a zeleninou budeme potřebovat

- 2 kuřecí prsní řízky
- 3 cibule (ideální je kombinace klasické cibule se šalotkou)
- 1/3 červené papriky
- 2 výhonky čerstvého chřestu (lze nahradit řapíky celeru či jarní cibulkou)
- 2-3 sušená rajčata naložená v olivovém oleji
- Svazek čerstvé petržele plocholisté
- 5 cherry rajčátek
- Ořech přepuštěného másla nebo polévkovou lžíci olivového oleje
- 1 polévkovou lžíci olivového oleje
- 1 čajovou lžičku olivového oleje z naložených sušených rajčat (kdo má rád pikantnější jídla může použít olivový olej s feferonkou "Olio peperoncino")
- 1 čajovou lžičku citronového pepře
- 1 polévkovou lžíci čerstvé pomerančové šťávy
- Sůl
- Pepř
- 4 dl kuskusu
- 8 dl vody

Dále budeme potřebovat

- Pánev
- Větší mísu na přípravu kuskusu
- Pokličku nebo talíř na přiklopení kuskusu

Postup přípravy kuřecích nugetů s kuskusem a zeleninou

Nejprve si připravíme kuřecí maso. Maso omyjeme a osušíme. Kuřecí prsní řízky nakrájíme na kostičky (nugety) o velikosti 1,5 cm.

Protože vše půjde rychle, nakrájíme si rovněž všechnu uvedenou zeleninu a necháme ji zatím stranou.

Na pánev dáme ořech přepuštěného másla. Na rozpáleném přepuštěném másle restujeme kousky kuřecího masa asi tak 10 - 15 minut. Podle velikosti nakrájených kostek masa. Nepodlévejte vodou, kuřecí maso ji nepotřebuje.

Nerestujte maso déle, začalo by ztrácet křehkost a jemnost.

Před koncem restování maso osolíme a opepříme dle vlastní chuti, přidáme citronový pepř a trochu připravené čerstvé pomerančové šťávy. Promícháme a ještě asi tak 2 minuty prohřejeme.

Maso je hotové a přendáme ho z pánve na talíř.



Osmažené nugety
Zdroj: Marcela Hackerová

Pánev ihned vrátíme na sporák, přidáme polévkovou lžíci olivového oleje a necháme olej rozpálit.

V rozehřátém oleji osmažíme nasekanou cibulku. Necháme ji zesklovatět.

Nyní si připravíme kuskus. Mísu volíme raději větší. Kuskus totiž znásobí svůj objem a v míse budeme všechny suroviny s kuskusem také promíchávat.

Do skleněné nebo keramické mísy vsypeme připravené 4 dl kuskusu, osolíme a promícháme. Připavenou vroucí vodou (8 dl) kuskus zalijeme a mísu přiklopíme talířem či pokličkou. S mísou opatrně zatřeseme, abychom pohnuli s kuskusem v horké vodě. Necháme zakryté přesně 15 minut.

Kuskus veškerou vodu absorbuje do sebe.

Zatím se nám za občasného zamíchání cibulka krásně osmažila. Vůně osmažené cibule je nezaměnitelná. Do pánve s cibulkou přidáme na kousky nakrájená sušená rajčata, 1 čajovou lžičku oleje ze sušených rajčat a pokrájenou červenou papriku.

Restujeme 2-3 minuty a ve finále přidáme na plátky nakrájené stonky chřestu i s hlavičkami (nebo řapíkatého celeru či jarní cibulky). Ještě 1-2 minuty restujeme a pak pánev postavíme mimo zdroj tepla. Zeleninu necháme dotáhnout.



Smažení zeleniny
Zdroj: Marcela Hackerová

K hotovému kuskusu přidáme orestované maso. Vše pomalu od spodu promícháváme.

Následně přidáme i orestovanou zeleninu, kousky čerstvých rajčátek a nasekanou čerstvou petrželku. S petrželkou nešetřete, je tam moc dobrá.

Znovu vše od spodu promícháme. Ochutnáme, zda je kuskus slaný dle našich chutí a máme hotovo.

Podávat můžete s hlávkovým salátem, který pokapete zakysanou smetanou, smíchanou s čerstvým sýrem a jen lehce osolíte.

V ingrediencích zeleniny můžete směle improvizovat. Použijte podle chuti cukety nebo lilek. Obojí ale nechte minimálně půl hodiny vypotit, aby kostičky nebo plátky byly po zasmažení měkké.

Na místo chřestu můžete použít řapíkatý celer nebo celou jarní cibulku.