



KARNAWAŁ NA GORĄCO



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1/2 szklanki kaszy kuskus
- × ok 3/4 szklanki soku z buraka
- × 80 g koziego sera feta
- × 1 małe mango
- × 120 g filetu z kurczaka ekologicznego (olej do smażenia, sól, 2-3 łyżeczki przyprawy do Mięsa z Rozmarynem KNORR)
- × 1 łyżka solonych pistacji bez łupinek
- × 1 łyżka oleju np. z ulubionych orzechów
- × gałązki rozmarynu do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Sok z buraka doprowadzamy do wrzenia. Kuskus wsypujemy do miseczek, dodajemy szczyptę soli, zalewamy sokiem (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 min do napęcznienia. Po upływie tego czasu mieszamy skleione ziarenka widelcem i łączymy z 1 łyżką oleju.
2. Pistacje drobno siekamy, mango kroimy w niedużą kostkę lub słupki.
3. Ser osuszamy i kroimy w kostkę.
4. Mięso dokładnie myjemy, przelewamy wrzątkiem i osuszamy ręcznikiem papierowym. Kroimy w cienkie paseczki i solimy. Kawałki kurczaka wrzucamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju i smażymy, co jakiś czas mieszając przez około 4 minuty. Dodajemy przyprawę i smażymy przez kolejne 3 minuty, często mieszając aż kurczak ładnie się zarumieni. Dodajemy jeszcze ciepły kuskus i delikatnie mieszamy. Całość delikatnie mieszamy i utrzymujemy na ogniu jeszcze 1-2 minuty.
5. Do miseczek układamy naprzemiennie kuskus (ciepły, prosto z patelni) kostki sera oraz mango. Całość posypujemy pistacjami i dekorujemy rozmarynem. Danie możemy zaserwować również na zimno.

DODATKOWE UWAGI:

- × Wszystkie składniki możemy podgrzać na patelni i wymieszać, ale niestety danie, choć bardzo smaczne straci bardzo na wyglądzie, gdyż całość zafarbuje od buraczanego kuskus.

