ОБЯД

Пилешко с кускус и зеленчуци



Мек кускус с крехко пилешко и нежни зеленчуци, лесен обяд в една купичка. Тази рецепта е подходяща за деца над 1 година, защото всичко се готви до мека текстура и се хапва лесно с виличка.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 20 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 250 гр. пилешко филе
- 1 ч.ч. кускус
- 1 малка глава лук
- 1 малък морков
- 1 малка тиквичка
- 1½ ч.ч. гореща вода
- 1 с.л. зехтин
- 1 щипка сол
- 1 с.л. ситно нарязан магданоз

Начин на приготвяне

1. Нарежете пилешкото на дребни кубчета, а лука, моркова и тиквичката - на ситно.
2. Задушете зеленчуците в зехтина за 4 до 5 минути, докато омекнат леко.
3. Добавете пилешкото и солта и гответе, докато побелее и се сготви напълно.
4. Сложете кускуса в купа, залейте го с горещата вода и го покрийте за 5 минути.
5. Разрохкайте кускуса с вилица, смесете го с пилето и зеленчуците, после поръсете с магданоз.
6. Поднесете топло, когато сместа е достатъчно мека за спокойно хапване.

Съхранение

- Съхранявайте в затворена кутия в хладилник до 2 дни.
- При затопляне добавете малко вода, за да остане кускусът пухкав.

Замразяване

- Замразявайте на порции в подходящи кутии до 1 месец.
- Размразявайте в хладилник и подгрявайте с 1-2 с.л. вода.

Съвети

- Ако искате още по-мека текстура, добавете 2-3 с.л. топла вода към кускуса преди поднасяне.
