



Pui marocan cu couscous

Ingrediente

- 600 g Carne de pui
- 1 lingura Ulei de masline
- 80 g Ceapa
- 1 lingurita Usturoi
- 1.5 cani Apa
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Gaina
- 1 cana Cuscus
- 120 g Masline
- 1 cana Stafide, fără semințe
- 10 g Patrunjel verde

Instrucțiuni

1. Spala copanelele de pui si apoi usuca-le cu un servetel de bucatarie. Presara peste acestea o lingurita de garam masala si jumatate de lingurita de sare.
2. Aduga uleiul de masline intr-un vas si pune-l pe foc la incins. Cand uleiul este incins, adauga puiul si lasa-l la rumenit 2-3 minute, pana cand capata o culoare aurie. Il poti intoarce cand pe o parte cand pe alta, dar nu il praji complet.
3. Indeparteaza puiul de pe foc, adauga si caleste ceapa tocata marunt in acelasi vas timp de aproximativ doua minute. Aduga apoi usturoiul tocat marunt, o lingurita de masala si lasa la gatit timp de doua minute, amestecand constant.
4. Aduga intr-un vas apa, o lingurita de Maggi Secretul Gustului de Gaina, acopera si lasa sa fiarba la foc mic timp de 5-8 minute.
5. Aduga apoi couscous, maslinele si stafidele si acopera vasul. Lasa la gatit pentru inca 8-10 minute, iar cand da in clocot, adauga puiul rumenit in vas. Lasa pe foc pana cand apa este absorbita.
6. La sfarsit, se adauga patrunjel.

Nutritie

Carbohidrați	44.23 g
Energie	419.16 kcal
grăsimi	15.94 g
Proteină	25.17 g

42 Min

6 Portii