Pieczony kurczak nadziewany jabłkami i rodzynkami z kaszą kuskus i groszkiem

40 min + gotowanie 60 min

4 os.

520 kcal

5,70 zł/os.

Składniki

- tuszka z kurczaka - 1 szt.
- przyprawa do kurczaka - 1 łyżka
- kasza kuskus - 1 szklanka
- groszek - 1 puszka
- czosnek - 5 ząbków
- cukinia zielona - 1 szt.
- cukinia żółta - 1 szt.
- majeranek - 2 łyżeczki
- kwaśne jabłka - 1 kg
- miód - 1 łyżka
- masło - 4 łyżki
- rodzynki - 2 łyżki
- orzechy nerkowca - 4 łyżki
- zioła prowansalskie - 1 łyżka
- sól - 1 łyżka

Sposób przygotowania

Dokładnie umyj kurczaka (również w środku). Osusz, natrzyj solą, pieprzem, przyprawą do kurczaka oraz 2 ząbkami czosnku przeciśniętymi przez praskę. Odstaw na kilka godzin do lodówki.

Jabłka obierz i pokrój w kostkę. Wymieszaj z majerankiem, 2 ząbkami posiekanego czosnku, miodem, rodzynkami i orzechami. Masę delikatnie podsmaż na 2 łyżkach masła tak, aby jabłka się nie rozpadły.

Kurczaka nadziej masą jabłkową i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na około 60 minut.

Kaszę kuskus przygotuj według przepisu na opakowaniu i wymieszaj z groszkiem. Cukinię dokładnie umyj i pokrój w długie plastry za pomocą obieraczki do warzyw. Dopraw posiekanym ząbkiem czosnku, solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi i delikatnie podsmażaj na maśle. Kurczaka z nadzieniem podziel na części i podawaj z kaszą kuskus oraz smażoną cukinią. Smacznego!

- pieprz - 1 łyżka