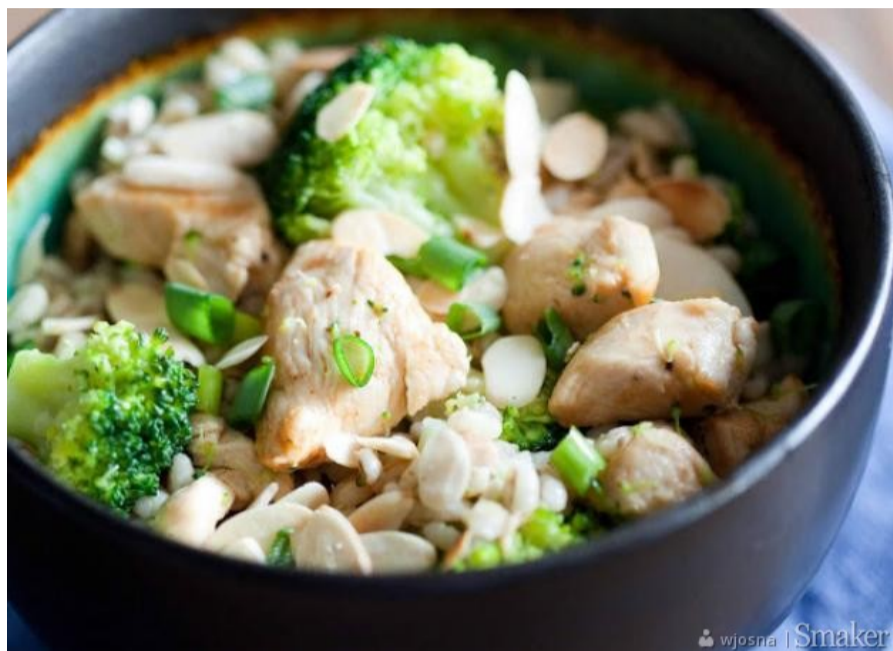


# Pęczak z kurczakiem i brokułami



Autor: **wjosna**  
Przepisów: **332** Ocena: **3868**

3-4 os. 30 min łatwe tanie



## Składniki:

- 1 szklanka kaszy pęczak
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka pasty chilli (np harissy)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- szczypta soli i szczypta pieprzu
- 1 brokuł
- 60 g płatków migdałowych
- pół pęczka szczypiorku
- SOS
- 4 łyżki oliwy
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- sól, pieprz

## Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę przepłukać, zalać 2,5 szklanki wody i gotować pod przykryciem na wolnym ogniu aż kasza będzie miękka.  
W tym czasie jak kasza się gotuje zamarynować kurczaka - w misce wymieszać oliwę, harissę, sok z cytryny, posiekany czosnek, sól i pieprz. Kurczaka pokroić na kawałki, dodać do marynaty, wymieszać i odstawić do lodówki.  
Brokuły podzielić na różyczki i ugotować- ale tak żeby zostały lekko twarde ( najlepiej na parze).  
Ugotowaną kaszę rozpulchnić widelcem i odstawić do ostygnięcia.
- 2 Kurczaka usmażyć na rumiano.  
Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni.  
Składniki sosu wymieszać w słoiku.  
Pęczak wymieszać z kurczakiem i brokułami, dodać połowę płatków migdałowych i posiekany szczypiorek, wlać sos i wymieszać.  
Podawać posypane resztą płatków migdałowych.

## Twoje notatki do przepisu: