

Krydret Couscous med grønnsaker, Kyllingspyd med mild curry paste og rød tomatpesto (1 personer)

Forberedelse

Tilbered Couscous med krydder fra Tipiak: tilsett 1 del vann til en del Couscous med Krydder, dekk den gjerne over så er den ferdig på 5 minutter. Stek samtidig kyllingspyd som er penslet med Patak's Mild Curry Paste i ovn eller i panne, i wokolje. Bland sammen Semitørket tomat, vårløk, grillet paprika og Villsoppblanding i den varme Couscousen. Legges opp på fat og toppes med tomatpesto og dekorerer med koriander. Tomat pesto: Balsamico edikk, Paradiso soltøkede tomater og Heinz ternede tomater, hvitløk og sukker legges sammen med urter (basilikum, oregano og timian) i en Food prosessor. Kjøres på høyeste hastighet - tilsett forsiktig Ybarra olivenolje og la deretter hvile over natten på kjøll.



Produkter

Couscous med Krydder *(Gluten,Hvete gluten,Selleri,kan inneholde spor av Egg,Melk,Nøtter,Kasjunøtter)	0,08 kg
Olivenolje	0,01 l
Paprika Rød Grillet	0,025 kg
Semi-dried Cherrytomater	0,025 kg
Villsoppblanding	0,025 kg
Curry Paste Mild *(Sennep,kan inneholde spor av Nøtter,Mandler,Peanøtter)	0,02 kg
Kyllingfilet	150 g
Balsamicoeddik *(Svoveldioksid eller sulfitter)	0,02 l
Diced Tomatoes 3x3kg	0,01 kg
Soltørkede Tomater	0,01 kg
Olivenolje	0,05 l
hvitløk	10 g
oregano,timian, basilikum	3 g
strøsukker	0,01 l

*Allergener