

RESTOVANÁ ZELENINA S KUSKUSEM

Postup: Kuskus připravíme dle návodu na obalu papriku očistíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na hrubší kusy, oloupanou cibuli nakrájíme na čtvrtky a rozebereme na jednotlivé plátky, žampiony dle velikosti necháme celé /měřítko je jedno sousto na vidličce/, cuketu nakrájíme na kolečka o tloušťce 0,5 cm, oloupaný česnek nakrájíme na plátky na pánev do rozpáleného olivového oleje postupně vkládáme zeleninu dle tvrdosti, začínáme cibulí, paprikou, žampiony, poté vložíme bylinky, cuketu a nakonec přidáme nejmenno nakrájený česnek, osolíme a opeříme, vše důkladně promícháváme a restujeme, až bude zelenina tzv. na skus. chceme-li připravit zeleninu s omáčkou, na konec přidáme drcená rajčata a krátce provaříme

NÁŠ TIP - tento pokrm můžeme doplnit strouhaným sýrem, fetou či balkánem

Dobrou chuť :)

Suroviny na 2 porce:

- 1x Kuskus RV 200 g dle výběru - jako další variantu tohoto receptu můžeme místo kuskusu použít i různě ochucený bulgur
- 3 barvy papriky kapie
- 1 x cuketa
- cibule červená i žlutá
- žampiony česnek
- sůl a pepř
- snítka rozmarýnu a tymiánu
- petrželová nať
- olivový olej 500 m

zdroj: www.rychlevareni.cz



autor: - zdroj: POTRAVINY CENTRAL LOUNY
vygenerováno v 17:44:36 dne 21. 12. 2024