

Kuskus s dušenou zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: 4

1822 kalorií , **0 g** cukrů , **67 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: Vera

Odkaz: <https://srecepty.cz/kuskus-s-dusenou-zeleninou>

Příprava

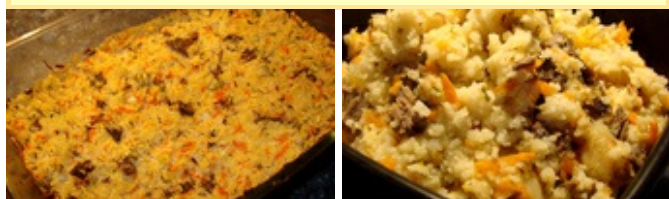
Z celeru, mrkve a kořenu petržele si uděláme zeleninový vývar (cca 1,5 l vody), který okořeníme novým kořením, pepřem a solí. Povaříme, scedíme. Zeleninu nakrájíme nebo nastrouháme na hrubém struhadle. Přimícháme k ní nasekanou nať petrželky a nakrájenou jarní cibulku.

Scezený vývar necháme projít varem a přimícháváme do něj kuskus (kuskus uděláme dle návodu, jen místo vody použijeme zeleninový vývar). Pak do něj vmícháme olivový olej a máslo (jak je uvedeno v návodu). Hotový kuskus pak jen promícháme s připravenou zeleninou a dáme do trouby zapéct.

Vznikne trošičku lepkavá hmota, která má suchou nasládlou chuť, ale výborně se hodí jako příloha k jiným druhům jídla. Jako hlavní jídlo je výborné pro lidi, kteří drží dietu (v tom případě bych vynechala máslo).

Tip k receptu

Pro nevegetariány: klidně si udělejte kuřecí nebo hovězí vývar a maso pak nakrájejte nebo nasekejte spolu s uvařenou zeleninou nebo použijte jiná koření.



Ingredience

- 350 g kuskusu
- 8 lžic olivového oleje
- 2 lžičky másla
- 2 větší kořeny petržele
- 5 zrněk nového koření
- 5 kuliček pepře
- 1 lžička soli
- 3 jarní cibulky (nebo více dle chuti)
- 1/2 celeru
- 2-3 lžíce nasekané petrželové nati
- 1-2 mrkve

Kategorie

Obyčejný den, Marocká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Vegetarián, Příloha