

# Kuskus se sojovým masem a zeleninou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 50min , Porce: 2

**505** kalorií , **40 g** cukrů , **0 g** tuků , **16 g** bílkovin

**Autor:** Peta S

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kuskus-se-sojovym-masem-a-zeleninou>

## Příprava

Nejdřív si uvaříme sojové maso a nakrájíme zeleninu na kostičky. Poté na pánvi dáme opéci sojové maso, které osolíme a okořeníme chilli. Dáme si vařit kuskus podle návodu. Po chvíli přidáme zeleninu a přiklopíme pokličkou, aby zelenina změkla. Směs zeleniny a masa přidáme do hrnce s kuskusem, promícháme a podáváme.

### Tip k receptu

Můžeme posypat alaturky, svojí chutí se lehce podobají sojovému masu a hezky ho doplňují.

## Ingredience

- 60 g kuskusu
- 1 větší mrkev
- 1 paprika
- 1 hrst mungo klíčků
- troška chilli koření
- 1 balení (80g) sojového masa

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod

