Kuskusový nákyp s brokolicí

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: **2**

1026 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: Dominika Schelle

Odkaz: https://srecepty.cz/kuskusovy-nakyp-s-brokolici

Příprava

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme kurkumu a rozdrobený zeleninový bujon. Pak přidáme na růžičky rozebranou brokolici, košťál také pokrájíme. Vše zalijeme vodou tak, aby brokolice byla skoro potopená. Chvíli vaříme, pak přisypeme kuskus a všechno vaříme hodně doměkka. Přidáme posekaný česnek, sušené droždí a zamícháme, až je z toho hustá kaše. Nakonec vmícháme téměř všechnu rostlinnou smetanu. Směs navršíme do máslem vymazané zapékací misky, ještě pokapeme zbylou smetanou a asi 15 minut pečeme ve vyhřáté troubě na 150°C.

Ingredience

- 250 g kuskusu (nejlíp celozrnného)
- slunečnicový olej
- 1 větší cibule
- 5 stroužků česneku
- kurkuma
- zeleninový bujón (nejlépe bez GS)
- voda
- sušené droždí
- 1 balení Rama Cremefine

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rodina, Předkrm, Hlavní chod, Příloha