Kuskus z jedné pánve

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: **2**

708 kalorií , **14 g** cukrů , **16 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: https://srecepty.cz/obed-z-jedne-panve

Příprava

Kuskus zalijeme vařící vodou, přikryjeme a necháme 3 minuty odstát. Tofu rozmačkáme vidličkou, zeleninu nakrájímé na kousky a cibuli na malé kostičky. Na oleji osmažíme cibuli, přidáme zeleninu a zprudka orestujeme. Přidáme tofu a kuskus, ochutíme solí, pepřem a kořením a můžeme podávat.

Ingredience

- 130 g kuskus
- 200 g cuketa
- 100 g paprika (kapie)
- 200 g rajče
- 200 g tofu
- 1 lžíce rostlinný olej
- 0.5 ks cibule
- 1 špetka sůl
- 1 špetka pepř
- 1 lžička grilovací koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Jídlo na každý den, Chudý student, Vegetarián, Hlavní chod