

# Rajčata plněná kuskusem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 40min , Porce: 2

**476** kalorií , **0 g** cukrů , **11 g** tuků , **17 g** bílkovin

**Autor:** Jana Langrová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rajcata-plnena-kuskusem>

## Příprava

Rajčatům odkrojíme vršek a vydlabeme je. Kuskus zalijeme teplou vodou a necháme nabobtnat. Poté smícháme kuskus s vydlabanou dužinou, přidáme pokrájenou bazalku, na kostičky nakrájený sýr a dochutíme solí a pepřem. Směsí naplníme rajčata, přikryjeme je odříznutým vrškem a dáme péci do trouby cca na 180°C na 20 - 25 minut.

## Ingredience

- 6 rajčat
- 100 g kuskusu
- 2 lžíce bazalky
- 50 g balkánského sýru
- špetka soli
- špetka pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční,  
Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná

