

Kuskus se zeleninkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Kuskus 500 g
- Voda 500 ml
- Podravka 1 ks
- Cherry rajčátka 1 ks
- Hrášek 1 ks
- Bazalka 1 ks
- Kuřecí maso 1 ks
- Pepř mletý 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1/2 l vody necháme vařit, můžeme do ní dát i kapku oleje, alespoň bude potom krásně jemný. Až začne voda vřít, dáme do ní podravku (popř. masox) a necháme provařit. Nesmíme zapomenout, že kolik dáme kuskusu, tolik dáme i vody.

Až bude vývar připravený, vypneme sporák a hned do něj nasypeme kuskus, zamícháme, zakryjeme pokličkou a počkáme asi 6-8 minut.

Do misky nasypeme nakrájená rajčátka, hrášek nebo zeleninu jakou máte rádi. Můžeme přidat i na jemno nakrájené a opečené kuřecí maso. Poté přisypeme již udělaný kuskus, přidáme trošku olivového oleje a na jemno nasekanou čerstvou bazalku.

Podáváme teplý i studený.

