

Kuskusové rizoto

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: ajik26



Suroviny

Porce: 4

- Kuskus 1 balení
- Olivový olej 1 lžíce
- Sůl 1 lžička
- Jarní cibulku 1 svazek
- Česnek 4 stroužek
- Menší cibuli 1 ks
- Barevné papriky- dle chuti 3 ks
- Cherry rajčata 6 ks
- Sojovou omáčku 1 lžíce
- Koření dle vlastní chuti 3 lžička
- Kari 1 lžička
- plechovku hrášku 1 ks
- plechovku kukuřice 1 ks
- sýr dle výběru na strouhání 200 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření v páře

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na větší pánev si nalijeme olivový olej - asi lžíci, než jej dáme zahřát připraví si suroviny, abychom jej mohli hned dávat na pánev a nezdržovali se.

Cibuli oloupeme, a nakrájíme si jí na jemno, dále si nakrájíme jarní cibulku na drobná kolečka, papriky dle vlastního výběru barev na menší kostičky, aby rychleji změkly a nebylo nám z toho těžko. Rajčata nakrájíme na měsíčky a otevřeme si plechovky s kukuřicí a hráškem a slijeme z nich vodu. Ve skleničce si připravíme sojovou om. s kořením a kari, pokud toho bude málo dá se to nastavit vodou. do koření přidáme ještě oloupaný a prolisovaný česnek pro výraznější chuť.

Rozehřejeme si olej pozor nepřepálit olivový olej je velice rychle teplý. Na pánev postupně dáváme cibuli , kterou necháme jen maličko zesklivatět, poté papriky smažit do měkka, dále přidáme kukuřici a hrášek, necháme prohřát, rajčata a nakonec jarní cibulku a zalijeme sojovou om. s kořením a česnekem a necháme chvíličku povařit.

Mezitím si dáme do konvice vařit vodu na Kuskus. Do mísy větší pro dobré zamíchání nasypeme kuskus dle návodu na krabici. každé balení má jinou gramáž a jiný postup přípravy proto jej zde nebudu popisovat, já už je ani nečtu. :D

Poté co máme Kuskus měkký a dle návodu hotoví, k němu přimícháme zeleninu z pánve a důkladně vše promícháme.

Podáváme se na talíři nejlépe posypaný sýrem.

Přeji dobrou chuť !

Poznámka:

Jako koření používám jen červenou papriku sladkou, majoránku, pepř a trochu drceného kmínu, ale záleží to čistě na vaší chuti.