Kuskus s mletým masem

Kategorie: Zdravá strava

Autor: andrea

Suroviny

Porce: 4

- Kuskus 300 g
- Mleté maso - hovězí 300 g
- Žampiony 150 g
- Rajče 3 ks
- Cuketa 0.5 ks
- Cibule 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Nálev z sladkokyselých okurek 100 ml
- Sůl 1 špetka
- Černý pepř mletý 0.5 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme. Cuketu nakrájíme na kostičky i se slupkou. Cibuli nasekáme nadrobno. Žampiony nakrájíme na plátky.
Na olivovém oleji orestujeme cibuli, pak přidáme postupně cuketu, žampiony a nakonec rajčata.

Mezitím si na suché teflonové pánvi orestujeme mleté maso, ochucené solí a pepřem, dokud nezhnědne. Pak maso přidáme k orestované zelenině a společně dusíme asi 10 min.
Do směsi vsypeme syrový kuskus, zalijeme lákem a asi 300 ml vroucí vody, chvíli na sporáku promícháme, pak zakryjeme pokličkou, stáhneme z ohně a necháme 10 min dojít. Lák je výborný tip od kamarádky, přidá překvapivě výbornou chuť, ale není nezbytný.
Na talířích tvoříme ze směsi kopečky, podáváme se salátem.