

Jehněčí maso s kuskusem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Jehněčí maso bez kosti 300 g
- Kuskus 250 g
- Rajčatový protlak 1 lžíce
- Olej 3 lžíce
- Solené máslo 2 lžíce
- Tykev 100 g
- Hořčice ostrá 1 lžička
- Cibule 1 ks
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Paprika červená 2 ks
- Červený pepř mletý 1 špetka
- Paprika pálivá - čerstvá 2 ks
- Skořice mletá 0.5 špetka
- Brambora 1 ks
- Karotka 1 ks
- Červená řepa 1 ks
- Bílé zelí hlávkové 0.25 ks
- Sušený hrách - zrna 15 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Obtížné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: SAE

Počet porcí: 4

Postup:

Večer předem namočíme sušený hrách. Maso nakrájíme na stejné kousky, osolíme, ochutíme černým a červeným pepřem a ostrou hořčicí.

V hrnci na kuskus rozpálíme olej a v něm podusíme maso i nadrobno nakrájenou cibuli. K tomu přidáme rajčatový protlak, hrách a šálek vody. Necháme vařit asi 15 minut a poté vložíme omytou a nadrobno nakrájenou zeleninu. Zalijeme půl litrem vody, necháme přijít k varu a vaříme na malém plameni.

Kuskus rozložíme na velkou mísu a nevlhčíme vodou. Dobře promísíme tak, aby všechna zrna byla stejnoměrně provlhčena. Kuskus položíme na vrchní díl hrnce(pařák) a vaříme v páře nad hrncem s omáčkou. Od chvíle, když začne pára stoupat, necháme vařit asi 30-40 minut. Poté odstavíme vrchní díl hrnce na kuskus, hrnec s omáčkou necháme vařit dál.

Kuskus položíme na mísu a ještě jednou navlhčíme.

Dobře rozmícháme a případné hrudky odstraníme pomocí lžice. Jakmile se voda vsákne a zrna se nelepí, znovu dáme vrchní díl zpět nad hrnec.

Doba vaření je asi 20 minut. Když je vše hotové, dáme kuskus do velké mísy, přidáme kousky másla a zalijeme omáčkou(předtím vyjmeme maso a zeleninu). Chvilí necháme vsakovat, pak promícháme a uhladíme a pokládáme kousky masa a zeleniny.

Podáváme teplé.