

Zeleninový kuskus s parmezánem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 6 lžíce
- Kuskus semolinový 250 g
- Kuřecí vývar 500 ml
- Cherry rajčátka 1 hrst
- Cuketa 1 ks
- Šalotka 2 ks
- Česnek 2 stroužek
- Lilek 1 hrst
- Čerstvá petrželka 2 špetka
- Parmezán 1 kostka
- Máslo 2 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pepř 1 špetka
- Brokolice 1 hrst

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na rozehřáté pánvi s olivovým olejem necháme zesklovatět nadrobno nasekanou šalotku a česnek a krátce orestujeme. Dále přidáme na kostičky nakrájené cukety, lilek, pórek, na nudličky pokrájenou červenou papriku a dodatečně 3 minuty orestujeme. Vmícháme kuskus, zalijeme vroucím vývarem, odstavíme z plamene, přiklopíme a necháme 7 minut odpočinout. Na závěr dochutíme solí, pepřem a máslem, dobře promícháme. Před servírováním poklademe nakrájenými cherry rajčátky a hoblinami parmezánu.