Kuskus se zeleninou

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 25 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Do kuskusu přidáme olivový olej a zalijeme vařící vodou tak, aby byl kuskus celý ponořený, přiklopíme necháme cca 5-7 minut odstát. Zeleninu očistíme, nakrájíme. Na pánvi rozpustíme máslo, zeleninu orestujeme, podusíme. Osolíme a posypeme kořením. Do odstátého kuskusu přidáme orestovanou zeleninu, osolíme, jemně promícháme, pokapeme kečupem a podáváme.

Ingredience

- **Brokolice** - 120 g
- **Květák** - 120 g
- **Mrkev** - 50 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Dětská sladká kukuřice 370 ml. Prostě skvělé!** - 30 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 30 g
- **Bazalka 10 g** - 2 g
- **Oregano 10 g** - 2 g
- **ARAX Kuskus kukuřičný 320 g** - 150 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 10 g
- **BIO Ketchup 530 g** - 40 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE