

Kuskus s červenou čočkou a rajčaty

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Do hrnce s vodou dáme vařit červenou čočku. Před uvaření čočky přidáme drobně obranou růžičku brokolice tak, aby se jen krátce spařila a zůstala křupavá. V pánvi rozpustíme máslo se lžící oleje a opečeme na drobně nakrájenou cibulku, papriku a rajčátka lehce dozlatova. Podlijeme pasírovanými rajčaty, přidáme lžici cukru a necháme krátce provařit. Kuskus přelijeme horkou vodou z čočky, přiklopíme a necháme v teple dojít. Závěrem vše smícháme a osolíme a opepříme dle chuti.

Ingredience

- **Brokolice** - 50 g
- **Paprika červená** - 50 g
- **Rajčata** - 35 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Cibulka jarní** - 20 g
- **Cukr krystal** - 10 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **ARAX Kuskus kukuřičný 320 g** - 50 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 10 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 100 g
- **Lagris čočka červená půlená 500 g** - 90 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

