Kuskus se sýrem cottage

Počet porcí: 3
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Kuskus připravíme podle návodu na obale. V pánvi rozpustíme máslo, přidáme na struhadle na plátky nastrouhanou mrkev, na nudličky nakrájenou kapii, na kolečka nakrájenou jednu cibulku a na kostičky pokrájený lilek. Zeleninu restujeme dokud se nevydusí veškerá tekutina, pak přidáme kečup, promícháme a necháme ho se zeleninou zkaramelizovat, směs osolíme, opepříme. Restujeme dokud mrkev nebude měkká na skus, pak vmícháme kuskus, pánev odstavíme z ohně a přimícháme sýr cottage. Nakonec posypeme čerstvými bylinkami a jednou nakrájenou cibulkou.

Ingredience

- **Lilek** - 200 g
- **Mrkev** - 30 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Petrželová nať** - 3 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Jihočeský Cottage natur 5% 150 g** - 150 g
- **Kapie červená** - 50 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **ARAX Kuskus kukuřičný 320 g** - 200 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 15 g
- **BIO Ketchup 530 g** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE