

Kuskus se zeleninou a tuňákem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Rozinky namočíme do vlažné vody. Na troše olivového oleje z tuňáka osmažíme pokrájenou červenou cibuli. Postupně přidáváme zeleninu podle její tvrdosti. Dochutíme a necháme vařit. Zelenina by měla zůstat trochu křupavá, syrovější. Přidáme pražené mandle a dobře zamícháme. Zatímco se zelenina vaří, připravíme kuskus. Kuskus zalijeme vroucí vodou nebo zeleninovým vývarem, přidáme 2 lžíce extra panenského olivového oleje, sůl a dobře promícháme. Zakryjeme a necháme odstát asi 2-3 minuty. Na servírovací talíř položíme kuskus, přidáme zeleninu a tuňáka. Ozdobíme mátou a podáváme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 50 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Paprika zelená** - 80 g
- **Dýně Hokkaido** - 100 g
- **Máta peprná** - 10 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Mandle jádra 200 g** - 50 g
- **Tuňák v olivovém oleji 3x80 g SUN & SEA** - 160 g
- **Pitná voda nesycená** - 200 g
- **Rozinky** - 50 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **ARAX Kuskus kukuřičný 320 g** - 200 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 4 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

