

Kuskus z warzywami



Autor: **glodo_morki**
Przepisów: 17 Ocena: 1461

3-4 os. 30 min średnie przystępne



Składniki:

- marchewka, 2
- pietruszka, 1
- pomidory, 2
- Papryka czerwona, 1
- cebula, 2
- czosnek, 2 ząbki
- kuskus, 30 dag
- masło, 2 łyżki
- oliwa
- pietruszka (natka) - niekoniecznie, do posypania
- brokuł (niekoniecznie), 1
- wywar z warzyw (lub kostka rosółowa), 0,5 litra

Sposób przygotowania:

- 1 Wszystkie warzywa - za wyjątkiem pomidorów- (oczywiście już umyte, obrane i pokrojone) wrzucam do osolonej wody i gotuję (ale uwaga! nie mogą być zbyt miękkie). Na patelni podsmażam (na oliwie) cebulkę - gdy ta się zeszkli dodaję przeciśnięty przez praskę czosnek, a następnie wszystkie ugotowane wcześniej warzywa. Zalewam wywarem i na końcu dodaję pomidory - duszę 10 min. Doprawiam do smaku solą, pieprzem cayenne (może być zwykły) i bazylią. KUSKUS: Zagotować 300 ml wody, następnie zdjąć z ognia i wsypać kuskus. Zostawić na 5 min i wymieszać z masłem (można dodać szczyptę curry) Uformować na talerzu wianuszek z kaszy kuskus, a do dołka, który powstanie wsypać warzywa. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Twoje notatki do przepisu: