

Kuskus s cuketou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 4

- Tmavá sojová omáčka 2 lžíce
- Cuketa středně veliká 1 ks
- Sterilovaný hrášek 1 plechovka
- Sýr ementálského typu 250 g
- Celozrnný kuskus 250 g
- Olivový olej 3 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cuketu oloupeme a na hrubém struhadle nastrouháme. Vymačkáme přebytečnou vodu, ale nesolíme. Hrášek v plechovce slijeme.

Kuskus vsypeme do velké misky a zalijeme vroucí vodou (množství podle návodu na obalu). Přimícháme lžici oleje, asi lžičku vegety a trochu bylinkové soli. Promícháme a přikryjeme pokličkou. Kuskus necháme si 15 minut bobtnat, až nasákne všechnu vodu a je sypký. Pak vmícháme špetku tymiánu.

Mezitím v hluboké pánvi rozeřejeme zbytek oleje a po rozeřátí zprudka osmahneme cuketu. Občas promícháme, ochutíme sójovou omáčkou, vegetou a přidáme i sterilovaný hrášek. Tepelná příprava je rychlá, stačí asi 10 minut, kdy se z cukety odpaří voda. Nedusíme.

Ještě teplou cuketovou směs vmícháme ke kuskusu, necháme trochu prochládnout a přidáme na kostičky nakrájený sýr.

Kuskus s cuketou podáváme teplý i studený jako hlavní chod. Chutná třeba se sterilovanou okurkou, čerstvým zeleninovým salátem nebo jen tak. Na talíři ozdobíme petrželkou.