

Kuskus so syrom cottage

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kuskus pripravíme podľa návodu na obale. V panvici rozpustíme maslo, pridáme na strúhadle na plátky na strúhanú mrkvu, na rezančeky nakrájanú kapiu, na kolieska nakrájanú jednu cibuľku a na kocky pokrájaný baklažán. Zeleninu restujeme, kým sa nevydusí všetka tekutina, potom pridáme kečup, premiešame a necháme ho so zeleninou skaramelizovať, zmes osolíme, okoreníme. Restujeme, kým mrkva nebude mäkká na zhryz, potom vmiešame kuskus, panvicu odstavíme z ohňa a primiešame syr cottage. Nakoniec posypeme čerstvými bylinkami a jednou nakrájanou cibuľkou.

Ingrediencie

- **Blaník cotagge 150 g** - 150 g
- **Bio ketchup 530 g** - 20 g
- **Mrkva** - 30 g
- **Baklažán** - 200 g
- **Cibuľka jarná** - 40 g
- **Kapie červená** - 50 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Maslo** - 15 g
- **Petržlenová vňať** - 3 g
- **Kuskus** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

