Šampiňóny zapečené s kuskusom

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 35 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Šampiňóny (12 ks) očistíme a oddelíme nohy od klobúčikov. Podľa potreby ich nakrájame, klobúčiky necháme celé. Na oleji speníme nakrájanú cibuľu a 2 strúčiky cesnaku. Pridáme sójovú omáčku, víno, šampiňóny a pr ikryté dusíme asi 10 minút. Potom šampiňóny vyberieme tak, aby tekutina odkvapkala späť do panvice. Omáčku si schováme. Vodu privedieme do varu spolu s kockou zeleninového bujónu. Do vriaceho vývaru vsypeme kuskus a necháme cca 5 – 10 minút za občasného premiešania napučať. Potom vložíme kuskus do panvice s omáčkou zo šampiňónov, prikryjeme a varíme, kým sa tekutina nestratí. Potom ho zmiešame s bylinkami, nožičkami zo šampiňónov a parmezánom. Zľahka osolíme a okoreníme klobúčikmi šampiňónov. Naplníme ich zmesou z kuskusu. Šampiňóny plnené kuskusom pečieme asi 10 minút v rúre, kým náplň na vršku jemne nezhn edne.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Bazalka čerstvá** - 3 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Šampiňóny záhradné** - 200 g
- **Parmezán** - 100 g
- **Pitná voda nesýtená** - 500 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Sójová omáčka** - 10 g
- **Zeleninový bujón** - 10 g
- **Chardonnay neskorý zber víno polosuché biele** - 200 g
- **Kuskus** - 250 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE