

Kuskus s vínem, jablky a hruškami



Obtížnost:     

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

788 kalorií , **174 g** cukrů , **10 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kuskus-s-vinem-jablky-a-hruskami>

Příprava

Do větší mísy nasypeme kuskus, zalijeme ho 150 ml vroucí vody, přidáme olivový olej, a necháme asi 10 minut nabobtnat pod přiklopeným talířem. Jablka a hrušky omyjeme, oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na menší kostičky. Víno omyjeme a také pokrájíme. Citronovou šťávu rozmícháme s medem a dvěma lžicemi vody. Takto připravenou zálivkou zalijeme ovoce, přidáme ke kuskusu a posypeme rozinkami a oříšky. Vše promícháme a můžeme podávat.

Ingredience

- ✓ 150 g kuskusu
- ✓ 150 ml vody
- ✓ 2 lžice olivového oleje
- ✓ 1 hrozen vína
- ✓ 2 jablka
- ✓ 2 hrušky
- ✓ citronová šťáva z 1 citrónu
- ✓ 2 lžice medu
- ✓ 1 hrst rozinek
- ✓ 2 lžice nasekaných pistácií

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Rodina, Hlavní chod