

Kuskus se sojovým masem a zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

505 kalorií , **40 g** cukrů , **0 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/kuskus-se-sojovym-masem-a-zeleninou>

Příprava

Nejdřív si uvaříme sojové maso a nakrájíme zeleninu na kostičky. Poté na pánvi dáme opéci sojové maso, které osolíme a okořeníme chilli. Dáme si vařit kuskus podle návodu. Po chvíli přidáme zeleninu a přiklopíme pokličkou, aby zelenina změkla. Směs zeleniny a masa přidáme do hrnce s kuskusem, promícháme a podáváme.

Tip k receptu

Můžeme posypat alaturky, svojí chutí se lehce podobají sojovému masu a hezky ho doplňují.

Ingredience

- 60 g kuskusu
- 1 větší mrkev
- 1 paprika
- 1 hrst mungo klíčků
- troška chilli koření
- 1 balení (80g) sojového masa

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod

