

Kuskusové karbanátky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1304 kalorií , **0 g** cukrů , **48 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kuskusove-karbanatky>

Příprava

Kuskus zalijeme horkým vývarem, přidáme všechno koření, přikryjeme a necháme 10 minut bobtnat. Mrkev nastroháme nahrubo, cibuli nakrájíme najemno, petrželku nasekáme. Vše přimícháme ke kuskusu. Přidáme vejce, sůl a pepř. Smažíme na oleji dozlatova.



Tip k receptu

Podáváme se zeleninovým salátem.

Ingredience

- ✓ 1 hrnek kuskusu
- ✓ 1 hrnek zeleninového vývaru
- ✓ 4 lžíce petrželové natě
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře
- ✓ 1/3 lžička koriandr
- ✓ 1/3 lžička kurkuma
- ✓ 1/3 lžička kmín římský
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

