

# Kuskus z jedné pánve



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 2

**708** kalorií , **14 g** cukrů , **16 g** tuků , **21 g** bílkovin

**Autor:** Eva

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/obed-z-jedne-panve>

## Příprava

Kuskus zalijeme vařící vodou, přikryjeme a necháme 3 minuty odstát. Tofu rozmačkáme vidličkou, zeleninu nakrájíme na kousky a cibuli na malé kostičky. Na oleji osmažíme cibuli, přidáme zeleninu a zprudka orestujeme. Přidáme tofu a kuskus, ochutíme solí, pepřem a kořením a můžeme podávat.

## Ingredience

- 130 g kuskus
- 200 g cuketa
- 100 g paprika (kapie)
- 200 g rajče
- 200 g tofu
- 1 lžíce rostlinný olej
- 0.5 ks cibule
- 1 špetka sůl
- 1 špetka pepř
- 1 lžička grilovací koření

## Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Jídlo na každý den, Chudý student, Vegetarián, Hlavní chod

