

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

