

Jarní kuskus s uzeným tofu (li)

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Irena Marková li)

název	množství (na 4.0 porcí)
zeleninový vývar	500 mililitry
Kuskus	280 gramy
Uzené tofu	200 gramy
Ředkvička	120 gramy
Mrkev	50 gramy
Máslo	50 gramy
bazalka	4 gramy
Koření - pepř černý	2 gramy
Cuketa [kus]	1 kusy
Olej olivový	1 polévkové lžíce
Sůl	

návod k přípravě

Kuskus zalijeme zeleninovým vývarem podle návodu na obalu a necháme stranou. Cuketu nakrájíme na kostičky, prosolíme a necháme chvíli v sítku vykapat. Mezitím si nakrájíme mrkev a ředkvičky na kolečka. V rozpálené pánvi rozpustíme olej a ghí (máslo) a chvíli na něm restujeme česnek, rozkřupnutý plochou stranou nože. Přihodíme kolečka mrkve, promícháme a restujeme na mírném plameni chvíli samotné, protože jsou nejtvrďší. Po nich přidáme cuketu, kterou předtím propláchneme tekoucí vodou od soli a osušíme. Nakonec na chvíli přihodíme kolečka ředkviček.

Hotovou zeleninu dochutíme solí a pepřem, promícháme s kuskusem a bylinkami.

Nakonec opláchneme a osušíme tofu od nálevu, nakrájíme na kostky a chvíli v pánvi po zelenině necháme restovat. Přimícháme do kuskusu a posypeme bylinkami.

<https://karolinafour.cz/recepty/jarni-kuskus-s-uzenym-tofu/>

úkoly

recept nemá úkoly