



kuskus s cizrnou a rajčaty

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Monika Šmídová (Opi))

název	množství (na 1.0 porcí)	
rajčata	79 gramy	
Kuskus	60 gramy	
Cizrna - v nálevu	50 gramy	scedit
Koření - tymián	2.9 gramy	
Koření - římský kmín	2.9 gramy	
červená cibule	0.3 kusy	
Okurka [kus]	0.2 kusy	
Citrony [kus]	0.1 kusy	
Koření - pepř černý		
Olej olivový	2.1 polévkové lžíce	dá se nahradit jakýmkoliv neutrálním olejem - spíše měřme podle potřeby
Sůl		

návod k přípravě

1. Rajčata, cibuli (nadrobno) a okurku nakrájíme.
2. Do hrnce dáme olej a cibuli a necháme ji změkhnout, pak přidáme tymián, sůl a kmín. Po cca 2 minutkách přidejte rajčata a nechte změkhnout a trochu podusit. Přihodte i sceděnou cizrnu a ochuťte citrónovou šťávou (i kůrou, solí, pepřem a olejem).
3. Podáváme s kuskusem a okurkou (za studena i tepla)

úkoly

recept nemá úkoly