



Jarní kuskus s uzeným tofu

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Klára Ondříčková (Káďa))

název	množství (na 1.0 porcí)	
zeleninový vývar	125 mililitry	
Kuskus	70 gramy	
Ředkvička	30 gramy	svazek (=100-150g)
Mrkev	12 gramy	
uzené tofu	0.2 kusy	(1 balení = 180 g)
Cuketa [kus]	0.2 kusy	(1ks = 400g)
Koření - pepř černý		
bazalka		
Olej olivový	0.2 polévkové lžíce	(1PL = 10 ml)
ghí	0.2 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