



KUSKUS

V šoli učenci izredno radi jeste kuskus. Tokrat ti predlagam recept za odlično, lahko in hitro pripravljeno kosilo s kuskusem.

Čas priprave: 30 minut.

Sestavine:

- 200g kuskusa
- pol litra vrele vode
- 1 paprika
- 1 bučka
- 8 češnjevih paradižnikov
- 1 manjša čebula
- 2 korenčka
- 50g praženih mandljev (ali arašidov)
- 50g indijskih oreščkov
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlička soli
- po želji dodate med zelenjavo malo orientalskih začimb, npr. kardamom, ingver, cvet muškatanega oreščka, črni poper, kurkuma, čili, janež, muškati orešček, paprika



Opomba: Zelenjavo, gobe in oreščke lahko prilagajate in izberete sebi ljube.

Za zraven: skleda solate.

Priprava:

1. Kuskus stresemo v skledo ali posodo, ga malo posolimo in premešamo. Zavremo pol litra vode, ki jo vrelo prelijemo čez kuskus. Skledo pokrijemo in pustimo, da kuskus vpije vodo in se napne.
2. Papriko, paradižnike, bučko in čebulo operemo in osušimo. Papriki odstranimo semena in jo narežemo na manjše kose. Bučko razpolovimo in razrežemo na četrtinke. Paradižnike razpolovimo, večje lahko razrežemo na manjše kose. Čebulico narežemo na kolobarje. Korenček ostrgamo, operemo, razpolovimo in narežemo na manjše koščke.
3. V ponvi segrejemo olje, na katerem približno sedem minut med mešanjem pražimo vso narezano zelenjavo. Po želji jo lahko pražimo tudi nekaj minut več, vendar je dobro, da zelenjava ostane čvrsta. V popraženo zelenjavo vmešamo kuskus, vse skupaj

dobro premešamo in solimo po okusu. Vok odstavimo in v kuskus vmešamo še nasekljane oreščke. Čez lahko malo pokapljamo z limono ali limeto.

4. Kuskus takoj serviramo na krožnike.

Pa dober tek!