



Kuskus s grilovanou zeleninou - videorecept

vegan

Easy

60 minut

For 4 person

☆☆☆☆☆

Ingredients

250 g kuskusu
500 ml vody (nebo zeleninového vývaru)
300 g cherry rajčat
1 cuketa
1 lilek
2 barevné papriky
5 lžic olivového oleje + na potření pánve při grilování zeleniny
3 lžíce miso pasty
3 lžíce jablečného octa
50 g piniových oříšků
10 datlí
1 hrst čerstvé petrželky
1 lžička soli (do vody na zalití kuskusu)

How to do it?

1. Kuskus dejte do širší misky, zalijte osolenou vroucí vodou a promíchejte. Zakryjte a nechte nabobtnat 20 minut, poté nakypřete vidličkou.
2. Cuketu a lilek nakrájejte na plátky, ogrilujte spolu s rajčátky na rozehřátém grilu nebo grilovací pánvi potřené trochou oleje. Nasucho ogrilujte papriky ze všech stran, dokud na nich nevyskočí černé puchýře. Dejte stranou do misky, zakryjte a nechte zapařit.
3. Z papriky nožem seškrábejte slupku a odstraňte vnitřek, nakrájejte na kousky. Lilek a cuketu také nakrájejte na menší kousky. Petrželku očistěte a nahrubo nasekejte.
4. Ve větší míse smíchejte miso, olej a ocet. Do tekuté směsi zamíchejte piniové oříšky a nadrobno pokrájené datle. Přidejte kuskus a opět promíchejte. Nakonec zlehka vmíchejte zeleninu a petrželku. Před podáváním nechte chvíli odležet.