



Kuskus s pečenou dýní a cizrnou - videorecept

veganský

Snadné

Pro 4 osoby

★★★★★

Ingredience

500 g dýně hokaido
500 ml vody
2 kostky zeleninového bujonu
250 g celozrnného kuskusu
1 plechovka sterilované cizrny
2 mrkve
2 šalotky
2 lžíce dýňových semínek
2 lžíce pistácií (nebo kešu)
1 lžíce Habešina koření Berber od Sonnentoru
2 hrsti zelených listů nebo čerstvých bylinek
2 lžíce lahůdkového droždí
5 lžic olivového oleje
1 lžička mořské nebo himálajské soli
4 lžíce olivového oleje - zálivka
2 lžíce umeocta - zálivka
1 lžíce javorového sirupu - zálivka
2 lžíce rozinek - zálivka

Jak na to?

1. Smíchejte všechny ingredience na zálivku, vmíchejte rozinky, aby nasákly.
2. Cizrnu scedte, nechte okapat a pak ještě osušte. Dýni omyjte kartáčkem, vydlabejte semena, nakrájejte na kostky. Mrkev očistěte a nakrájejte na špalíčky. Šalotku nechte ve slupce, omyjte. Mrkev, dýni a cizrnu v míse promíchejte s kořením, droždím, solí a olivovým olejem.
3. Zeleninu s cizrnou dejte na plech a pečte v troubě rozehřáté na 200 °C asi 30 minut. Dýňová semínka nasypete na rozehřátou pánev a chvíli opražte nasucho.
4. Kuskus rozprostřete v široké pánvi nebo hrnci do tenké vrstvy. Zalijte vroucí vodou s bujonem, zakryjte, 1 minutu ještě povařte a nechte cca 10 minut nabobtnat. Poté prokypřete vidličkou.
5. Upečenou šalotku oloupejte a nasekejte nadrobno. Kuskus promíchejte s dýní, mrkví, šalotkou, cizrnou, rozinkami a zálivkou. Ozdobte bylinkami, dýňovými semínky a pistáciemi.