



Kuskus z marchewką

Kasza kuskus jest lekka i sycąca. Jej zaletą jest także możliwość szybkiego przygotowania oraz to, że pasuje do dań zarówno ciepłych (zupa, II danie), ale również jako dodatek do sałatek. W naszej wersji na ciepło (w końcu mamy kalendarzową zimę ☺).

Życzymy smacznego ☺

Składniki:

1. 2 pęczki młodej marchewki
2. 20 dag selera naciowego
3. 1 pęczek cebulki ze szczypiorkiem
4. 10 dag kaszy kuskus
5. sól, pieprz
6. 2 łyżki oliwy
7. 500 ml bulionu warzywnego
8. sok i skórka z 1 pomarańczy
9. 1 pęczek natki pietruszki
10. 4 dag orzechów piniowych
11. szczypta gałki muszkatołowej

Sposób przygotowania:

1. Marchew umyć, obrać, pokroić wzdłuż na grube słupki. Seler oczyścić, umyć i pokroić tak samo, jak marchew. Cebulkę oczyścić, umyć i pokroić w krążki.

2. Kasze kuskus wsypać do zagotowanej osolonej wody, odstawić na 15 minut, aby napęczniała. Na patelni na rozgrzanej oliwie dusić cebulkę około 3 minut, zdjąć z patelni. Na tłuszcz włożyć marchew i seler, wlać bulion i sok z pomarańczy. Warzywa gotować na wolnym ogniu około 10 minut.

3. Natkę opłukać, osuszyć i posiekać. Orzeszki piniowe uprażyć na suchej patelni. Natkę, orzechy i skórkę z pomarańczy dodać do kaszy, wymieszać. Dodać odsączone warzywa z odrobiną wywaru dodać do kaszy. Danie doprawić solą, pieprzem i startą gałką muszkatołową.



EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl

