Kuskus celozrnný se zeleninou

Bylinky 11/2016 · Na 4 porce

Ingredience

- 250 g sezónní zeleniny nakrájené na menší kostičky (pórek, mrkev, červená paprika, cuketa, brokolice rozebraná na malé růžičky)
- olej olivový — 3–5 lžíce
- 2 stroužky česneku na malé plátky
- zázvor velikosti palce na malé kostičky
- 1 chilli papřička nebo lžíce chilli pasty, pokud máme rádi ostré
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 cibule nakrájení na jemno
- 250 g celozrnného kuskusu
- 400 ml vody nebo vývaru
- 250 g hlívy ústřičné
- 100 g piniových nebo cedrových oříšků opražených na suché pánvi
- 2 lžíce oleje k orestování hlívy
- 1 – 2 lžičky kmínu, sůl a pepř na hlívu
- velká hrst petrželky nebo pažitky nebo natě z cibulky

Postup

Připravíme si zeleninu a dáme vařit vodu. V hrnci se silným dnem osmahneme na dostatečném množství oleje česnek, zázvor, chilli a mletý kmín. Po chvíli přidáme cibuli, zeleninu, osolíme a společně smažíme až téměř do změknutí zeleniny. Nakonec přisypeme kuskus, promícháme ho se zeleninou a olejem, který můžeme dle možnosti přidat. Po chvíli společného opékání přilijeme vroucí vodu nebo vývar a promícháme. Necháme 1 – 2 minuty přejít varem na mírném plamenu a odstavíme. Necháme dojít 15 minut pod pokličkou. Mezitím si připravíme hlívu, ze které použijeme jen hlavičky. Nemyjeme je a nakrájíme na větší kousky. Orestujeme cca 2 minuty na rozpáleném oleji. Osolíme, opepříme a přidáme mletý kmín. Do kuskusu vmícháme hrst zelených natí a posypeme opečenou hlívou a oříšky.

Zdroj: cilka.eu