

WORTH TO EAT...

Food blog

Kuskus s grilovanou zeleninou a kozím sýrem

Potřebujeme: (na 4 porce)

- 200 g celozrnného kuskusu
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 450 ml zeleninového vývaru
- 2 polévkové lžíce citronové šťávy
- 170 g kozího sýru ve slaném nálevu
- 1 lilek
- 1 cuketa
- 1 červená paprika
- 2 červené cibule
- čerstvá máta

na ochucení

- 3 stroužky česneku
- 6 lžic olivového oleje
- 1 lžička soli
- 1/4 lžičky čerstvě mletého pepře
- mleté chilli na špičku lžičky/ dle chuti



Jak na to:

Všechnu zeleninku, cuketu, lilek, papriku i cibule, nakrájíme na větší kusy a dáme do mísy. V menší místičce si připravíme olej k dochucení zeleniny. Smícháme olivový olej, prolisovaný česnek, sůl, pepř a chilli. Takto ochucený olej nalijeme do mísy se zeleninou a vše pořádně promícháme. Zeleninu poté vysypeme na plech a dáme péct do trouby rozpálené na 190°C po dobu asi 30 minut.

Zatímco se zelenina griluje, uvaříme si kuskus. Kuskus nasypeme do hrnce, vmícháme do něj jednu lžici olivového oleje a vše zalijeme horkým zeleninovým vývarem, přiklopíme pokličkou a necháme 10 minut pod pokličkou dojít. Když je kuskus měkký, zakápneme ho pro zvýraznění chuti ještě dvěma lžícemi citronové šťávy.

Když je zelenina hotová, smícháme ji s kuskusem a s nakrájeným kozím sýrem. Pokud nemáte rádi kozí sýr, použijte balkánský sýr, nebo podobný slaný chuťově výrazný sýr. Na závěr do kuskusu natrháme čerstvou mátu, která vše krásně doplní :-).

Dobrou chuť ♥