

# Kuskus so syrom cottage

**Počet porcií:** 3

**Čas prípravy:** 30 minut

**Bez lepku**

## Postup prípravy

Kuskus pripravíme podľa návodu na obale. V panvici rozpustíme maslo, pridáme na strúhadle na plátky na strúhanú mrkvu, na rezančeky nakrájanú kapiu, na kolieska nakrájanú jednu cibuľku a na kocky pokrájaný baklažán. Zeleninu restujeme, kým sa nevydusí všetka tekutina, potom pridáme kečup, premiešame a necháme ho so zeleninou skaramelizovať, zmes osolíme, okoreníme. Restujeme, kým mrkva nebude mäkká na zhryz, potom vmiešame kuskus, panvicu odstavíme z ohňa a primiešame syr cottage. Nakoniec posypeme čerstvými bylinky a jednou nakrájanou cibuľkou.

## Ingrediencie

- **Blaník cotagge 150 g - 150 g**
- **Bio ketchup 530 g - 20 g**
- **Mrkva - 30 g**
- **Baklažán - 200 g**
- **Cibulka jarná - 40 g**
- **Kapie červená - 50 g**
- **Mleté čierne korenie - 2 g**
- **Maslo - 15 g**
- **Petržlenová vňať - 3 g**
- **Kuskus - 200 g**
- **Jedlá sol' - 3 g**

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

**CELIATICA.SK**

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

