



Wino Toskanii

Cous cous alle verdure - kuskus z warzywami

Przygotowanie: 15 min

Smażenie: 40 min

Składniki na 4 osoby:

- 400 g kuskus
- 1 bakłażan
- 1 papryka
- 2 średnie cukinie
- 1 średnia cebula
- 2 dojrzałe pomidory
- siekana natka pietruszki
- bazylia
- 4 łyżki stołowe oliwy extra vergine
- sól
- pieprz czarny

Przygotowanie:

Dodaj oliwę do kuskus i wymieszaj łyżką. Dodaj wrzącej wody, przykryj folią i odstaw. Rozgrzej trochę oliwy na patelni i dodaj pokrojonego w kostkę bakłażana. W międzyczasie oczyść paprykę i pokrój na małe kawałki. Pokrój w kostkę obraną cebulę i cukinię. Usmażonego bakłażana przełóż do miski a w jego miejsce dodaj na patelni paprykę i cukinię. Gdy warzywa się podsmażą dołóż bakłażana z miski, następnie dodaj trochę wody, przykryj rondel i gotuj na małym ogniu. Tymczasem, pokrój pomidory, posiekaną natkę pietruszki i wymieszaj wszystko w misce. Umieść ugotowane warzywa w misce i w tej samej patelni podsmaż cebulę, następnie dodaj pomidory z pietruszką. Następnie wymieszaj wszystkie warzywa, użyj soli i pieprzu do smaku, dodaj kuskus i ponownie dokładnie wymieszaj. Wyłóż danie na talerz, udekoruj listkami bazylii i podawaj na ciepło i na zimno.