

Kuskus z sosem warzywnym



Składniki

200 g - pomidorów
300 g - ziemniaków
marchwie
mała bulwa kopru
włoskiego
cebula
ząbek czosnku
łodygi selera naciowego
150 g - zielonej fasoli
2 łyżka - oliwy
sól, pieprz czarny
3/4 l - soku
pomidorowego
160 g - ciecierzycy z
puszki (po odsączeniu)
250 g - kuskusu
400 ml - gorącego
bulionu drobiowego
2 łyżka - oliwy
po 1/2 łyżeczki mielonego
ziela angielskiego i
kardamonu
pęczka kolendry lub natki
pietruszki

Opis wykonania

Kuskus z pomidorami, ziemniakami, marchwią, koprem włoskim, selerem naciowym, zieloną fasolą i ciecierzycą.

Rozgrzać komorę gotowania. Pomidory naciąć na krzyż, włożyć do perforowanego pojemnika i wstawić do komory gotowania. Pod spód wsunąć pojemnik nieperforowany. Gotować na parze według przepisu. Następnie obrać pomidory, pokroić na ćwiartki i usunąć pestki. Oczyszczyć ziemniaki, marchew, koper włoski (fenkuł), cebulę oraz czosnek i pokroić w grubą kostkę. Opłukać seler naciowy i pokroić w plasterki. Fasolę umyć i przełamać na pół. Olej rozgrzać w dużym garnku. Zasmażyć mocno cebulę, czosnek, ziemniaki, koper włoski i doprawić solą i pieprzem. Dodać ziemniaki, seler, fasolę oraz sok pomidorowy i wszystko gotować na małym ogniu przez 10-15 minut. Ciecierzycę wyjąć na sito i wypłukać. Pięć minut przed końcem gotowania dodać do warzyw ćwiartki pomidorów i ciecierzycę. Kuskus włożyć do nieperforowanego pojemnika do gotowania i zalać gorącym drobiowego bulionem. Dodać oliwę i gotować na parze według przepisu, aż kuskus zrobi się gorący. Sos warzywny doprawić do smaku solą, pieprzem, zielem angielskim, kardamonem i siekaną kolendrą. Kuskus spulchnić widelcem i wyłożyć na półmisek. Połączyć sosem warzywnym.

Sposób nastawiania: piekarnik parowy: gotowanie na parze w 100°C w rozgrzanym piekarniku, pomidory 2-3 minuty, kuskus 5-7 minut.