

Kuskus z dynią i brukselką



Składniki

100 g - kasza kuskus
0,5 szt. - dynia piżmowa
10-15 szt. - brukselka
1 szt. - cebula
0,5 szt. - papryka
czerwona
1 łyżka - oliwa z oliwek
0,5 szt. - pęczek natki
pietruszki

Opis wykonania

Kasza kuskus z dynią i brukselką może stanowić samodzielne danie lub pożywny dodatek do obiadu.

Przygotować kaszę kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Ja zazwyczaj zalewam ją bulionem lub osoloną wodą na wysokość 1 cm ponad kaszę . Odstawić do wchłonięcia płynu. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucać w kolejności w odstępach 2-3 minutowych: pokrojoną w kostkę cebulę, po chwili paprykę, kostki dyni, ćwiartki brukselek. Jak już warzywa są miękkie to wsypujemy kaszę i na sam koniec poszatkowaną natkę pietruszki. Wszystko dokładnie wymieszać i doprawić solą i pieprzem.