



Pieczone warzywa z kuskusem

★★★★★ (3)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

196 kcal / 1 porcję (286 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

68.58 kcal

3.43%



Białko

2.48 g

4.96%



Węglowod.

14.11 g

5.23%



Tłuszcze

1.17 g

1.67%



Błonnik

2.05 g

8.2%

GDA

3.43 %



Składniki

- Kasza kuskus - 85g (1/2 szklanki)
- Marchew - 100g
- Bataty - 200g (sztuka)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cukinia - 200g
- Cebula - 80g (sztuka)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)
- Pomidor suszony w oleju - 60g (3 plastry)
- Przecier pomidorowy - 10g (1/4 szklanki)
- Pomidor koktajlowy - 200g (10 sztuk)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni.**KROK 2:** Bataty i marchew obierz i pokrój na kawałki. Umieść na blaszce, skropić odrobiną oliwy z oliwek, posypać solą, pieprzem i ziołami i wrzucić do piekarnika na 40 minut.**KROK 3:** Cebulę, paprykę i cukinię posiekaj na małe kawałki i umieść na drugiej blaszce. Ponownie skropić oliwą, dodać przyprawy i piec przez 25 minut.**KROK 4:** Kuskus przełożyć do miski, zalać 1,5 szklanką wrzątku i pozostawić pod przykryciem na ok. 4-5 minut. Następnie rozmieszać z koncentratem i ziołami. Gdy warzywa będą już upieczone, połączyć je z kuskusem.**KROK 5:** Danie przełożyć na talerz, dodać suszone pomidorki i pomidorki koktajlowe.

Smacznego!

