



Kuskus z warzywami

 2 porcje

 16 minut

Składniki

- 100 g kaszy kuskus
- 200 g cukinii
- 100 g cebuli
- 10 g ząbków czosnku
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 600 ml wywaru warzywnego
- 20 g nerkowców
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki kminku
- 1/4 łyżeczki imbiru
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki kolendry
- 1/4 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie

1

Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu do gotowania.

2

Umieść 200 g cukinii, 100 g cebuli oraz 10 g czosnku. Zamknij pokrywę kielicha.

3

Posiekaj.

4

Dodaj 50 ml oliwy. Zamknij pokrywę kielicha.

5

Smaż sauté.

6

Dodaj 100 g kaszy kuskus, 50 g koncentratu pomidorowego, 600 ml wywaru, 1/4 łyżeczki kminku, 1/4 łyżeczki imbiru, 1/4 łyżeczki cynamonu, 1/4 łyżeczki kolendry, 1/4 łyżeczki papryki wędzonej i 1/2 łyżeczki soli. Zamknij pokrywę kielicha.

7

Duś.

8

Dodaj 20 g nerkowców. Zamknij pokrywę kielicha.

9

Duś.

10

Gotowe do podania! Smacznego!