



Kuskus so šošovicou a červenou kapustou

Ingrediencie

- 10 g MAGGI Zeleninový bujón
- 150 g Šošovica, surová
- 100 g Cícer
- 50 g Kapusta, červená, surová
- 14 g olivový olej
- 50 g pórek
- 4 g cesnak
- 1 vetvička petržlen, čerstvý
- 5 g citrónová šťava
- 50 g sušené brusnice
- 1 g čierne korenie

Postup

1. Bujónovú kocku zalejte 300 ml vriacej vody, rozpustite ju a prelejte kuskus, potom nechajte vychladnúť.
2. Šošovicu a cícer scedíme a prepláchneme studenou vodou.
3. Pór rozkrojte napoly a nakrájajte na tenké polkolieska, zľahka osolte.
4. Zmiešajte zeleninu so šošovicou, cícerom a brusnicami. Pridajte cesnak a petržlenovú vňať. Ochutte citrónovou šťavou a korením. Zmiešajte s olejom a podávajte.

sacharidy	107.43 g
energie	636.65 kcal
tuky	11.64 g
proteín	29.92 g

⌚ 35

⊕ 2