



Kuskusas su daržovėmis ir žvaigždanyžiu



Kiekis: 2 porcijos
Kalorijos: 125 kcal
Paruošimo laikas: 20 min.

Paruošimo būdas

1. Kuskusą su anyžiumi užpilkite 2 stiklinėm verdačio vandens. Keptuvę 5-10 min uždenkite dangčiu. Užmerkite razinas.
2. Atskirai pakepinkite smulkiai supjaustytą svogūną, paskui kukurūzą, kubeliais supjaustytus morką bei papriką.
3. Iš kuskuso pašalinus anyžių išpurenkite jį šakute ir permaišykite su apkepintomis daržovėmis, suberkite razinas, kalendros sėklas, smulkiai supjaustytus kalendros lapus. Pagal skonį įdėkite druskos bei juodųjų pipirų ir dar kartą viską permaišykite.

Rekomendacijos

Papildomai išmirkius razinas patiekalas gaunasi sultingesnis.

Ingredientai

Kuskusas	250 g
Morkos	2 vnt.
Svogūnai	1 vnt.
Paprika raudona saldi	1 vnt.
Kukurūzai, 425ml	1/2 skardinės
Razinos	60 g
Malta kalendra	1/2 arb.šaukšt.
Kalendra	3 šakelės
Alyvuogių aliejus	3 šaukštai
Žvaigždanyžis	1 žvaigždutė
Druska	Pagal skonį
Pipirai	Pagal skonį