



## Кускус с овощами и бадьяном



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

### Ингредиенты

◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/2 банки (170г)
◦ Кинза	несколько веточек
◦ Перец	по вкусу
◦ Бадьян	1 звездочка
◦ Кускус	2 стакана
◦ Морковь	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Кориандр молотый	1/2 ч. л.
◦ Перец красный сладкий	1 шт.
◦ Изюм	60 г
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



20 мин



2 порции



125 ккал

1. Кускус с бадьяном залейте 2 стаканами кипятка, накройте крышкой на 5-10 минут. Замочите изюм.<br>
2. По отдельности обжарьте на оливковом масле мелко нарезанный лук, затем кукурузу, морковь и болгарский перец, порезанный кубиками.<br>
3. Убрав бадьян, разрыхлите кускус вилкой и перемешайте с обжаренными овощами. Добавьте изюм, кориандр и мелко нарезанную кинзу. Посолите и поперчите по вкусу и еще раз перемешайте.



### Совет

Если изюм предварительно замочить блюдо получится сочнее.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>