



Кускус с заправкой из свеклы



Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1 банка (400г)
◦ Специи	по вкусу
◦ Зелень	по вкусу
◦ Кускус	130 г
◦ Свекла	1 шт.
◦ Кабачок	1 шт.
◦ Апельсин	1/2 шт.
◦ Помидоры черри	10 шт.
◦ Масло растительное	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



105 ккал

1. Свеклу запеки­те в фольге при 160 °С в течение 2 часов и остудите. Очисти­те и половину нарежьте небольшими кусочками, вторую половину натрите на терке и отожмите сок (мякоть не нужна), перемешайте свекольный сок с соком апельсина.

2. Кускус отварите в подсоленной кипящей воде 10–12 минут, откиньте на дуршлаг, переложите в миску и смешайте с апельсиновой заправкой. Перемешайте.

3. Кабачок нарежьте на крупные кусочки. Обжарьте с шампиньонами на растительном масле на сильном огне 7–10 минут. Приправьте специями. В сковородку добавьте свеклу и кускус. Прогрейте пару минут помешивая.

4. Половинки черри быстро прогрейте на сильно раскаленной сковороде, посолите и снимите с огня.

5. Выложите кускус на общее блюдо, добавьте черри и украсьте зеленью.



Совет

Чтобы сэкономить время, используйте свеклу «На пару» от Bonduelle. Заливка из банки замени­те свекольный

СОК.

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