



Плов из кускуса с зелеными овощами



Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1 упаковка (400г)
◦ Зеленый горошек	1/2 упаковки (200г)
◦ Кускус	600 г
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	6 зубчиков
◦ Лук репчатый	2 шт.
◦ Паприка молотая	1 ч. л.
◦ Перец Чили молотый	2 ч. л.
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Перец сладкий красный	2 шт.
◦ Помидоры очищенные в с/с	2 банки (800 г)
◦ Соль	по вкусу
◦ Кускус	600 г
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	6 зубчиков
◦ Лук репчатый	2 шт.
◦ Паприка молотая	1 ч. л.
◦ Перец Чили молотый	2 ч. л.
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Перец сладкий красный	2 шт.
◦ Помидоры очищенные в с/с	2 банки (800 г)
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



150 ккал

1. Брокколи и зеленый горошек разморозьте.

2. На разогретом масле обжарьте 3-4 минуты лук, добавьте перец, нарезанный на кубики, а затем — брокколи и горошек. Готовьте еще 7 минут.

3. Всыпьте сырой кускус и все перемешайте.

4. Томаты в собственном соку взбейте в блендере. Чеснок измельчите. Выложите в сковороду с пловом, добавьте соль, перец, специи, все перемешайте и убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и тушите 15 минут.

5. Если плову во время тушения будет не хватать жидкости, добавьте немного воды.



Совет

Томаты в собственном соку можно заменить свежим помидором без кожицы. Для этого слегка нарежьте помидор у основания плодоножки и опустите на 5-6 секунд в кипящую воду. Извлеките из воды шумовкой и снимите кожицу.

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