



Kapustové závitky s kuskusem

vegan

Semi-difficult

For 4 person

☆☆☆☆☆

Ingredients

8 ks kapustových listů
 100 g celozrnného kuskusu
 1 ks cibule
 1 lžíce oleje
 4 ks stroužky česneku
 2 lžíce majoránky
 2 lžíce slunečnicových semínek
 100 g směsi na falafel
 400 ml rajčatového pyré - na omáčku
 11 g zeleninového biobujonu - na omáčku
 2 lžíce oleje - na omáčku
 1 ks cibule - na omáčku
 2 ks stroužky česneku - na omáčku
 4 ks nového koření - na omáčku
 sůl - na omáčku
 pepř - na omáčku
 1 lžíce datlového sirupu - na omáčku

How to do it?

1. Připravte si omáčku - v hrnci osmahněte na olivovém oleji pokrájený česnek a cibulku dozlatova, osolte a opepřete. Zalijte rajčatovým pyré a vodou, přidejte kostku biobujonu a nové koření. Osladte datlovým sirupem nebo cukrem a povařte asi 30 minut.
2. Kapustové listy omyjte a mají-li tvrdou střední část, vyřízněte ji. Povařte 4 minuty v osolené vodě, zchlaďte ve studené vodě a nechte okapat.
3. Připravte si kuskus - osmahněte pokrájenou cibuli dozlatova. V širší nádobě zalijte kuskus dvojnásobným množstvím vroucí vody a nechte pod pokličkou 10 minut odstát, nakonec prokypřete vidličkou. Přidejte osmaženou cibulku, rozmačkaný česnek, majoránku, slunečnicová semínka a dosolte dle chuti. V misce si smíchejte směs na falafel s vodou, nechte odstát a přidejte ke kuskusu. Dobře promíchejte rukama a vytvarujte 8 šišek.
4. Listy kapusty rozložte a do každého zabalte připravenou šišku, zamotejte a sepněte párátkem.
5. Závitky dejte do zapékací misky, podlejte asi dvěma centimetry vody, přikryjte alobalem a pečte 30 minut na 200 °C. 10 minut před koncem odkryjte, povrch závitků potřete olejem a pečte lehce dozlatova.
6. Podávejte s rajčatovou omáčkou.