



Kuskusové muffiny

vegan

Easy

60 minut

For 4 person

☆☆☆☆☆

Ingredients

300 ml vody
 150 g celozrnného kuskusu
 1 cibule
 2 stroužky česneku
 2 lžíce olivového oleje
 4 hrsti mladých listů (kopřiva, baby špenát)
 4 biovejce
 40 g sušených rajčat
 50 g slunečnicových semínek
 1 hrst listové petržele
 1 lžička soli

How to do it?

1. Sušená rajčata zalijte horkou vodou, nechte asi 10 minut změkhnout a nakrájejte je na menší kousky. Kuskus zalijte 300 ml vroucí vody, 1-2 minuty povařte a 15 minut nechte odstát pod pokličkou. Vejce rozdělte na žloutky a bílky, bílky vyšlehejte se špetkou soli na sníh.
2. Cibuli s česnekem nakrájejte nadrobno a na rozehřátém oleji nechte zesklivatět, osolte, přidejte mladé listy a nechte je zavadnout.
3. Do větší mísy dejte kuskus a nakypřete ho vidličkou, přidejte mladé listy, cibuli a česnek z pánve, sušená rajčata, žloutky, slunečnicová semínka, petrželku, muškátový oříšek, sůl a dobře promíchejte. Nakonec vařečkou jemně zapracujte sníh z bílků.
4. Formu na muffiny vyplňte papírovými košíčky z pečicího papíru, hmotu do nich rozdělte a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 25 minut.