



Zeleninové stir-fry s kuskusem

veganský	Středně obtížné	30 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	-----------------	----------	-------------	-------

Ingredience

2 lžíce olivového oleje
 1 ks cibule
 2 česneku
 250 g dýně hokaido
 1 ks mrkve
 150 g růžičkové kapusty
 1 lžička mleté papriky
 1 lžice římského kmínu
 250 g uzeného tofu
 100 g fazolí
 200 g celozrnného kuskusu
 500 ml vody
 1,40 kostky zeleninového
 biobujonu

Jak na to?

1. Na rozehřátém oleji nechte zesklivatět nakrájenou cibuli a česnek, osolte. Přidejte na kostky nakrájenou dýni i mrkev, přepůlené kapustičky, mletou papriku a koření. Zeleninu opečte do změknutí.
2. Do pánve vložte na kostky nakrájené tofu s předvařenými fazolemi a opět krátce orestujte.
3. Přisypte kuskus a promíchejte. Zalijte vroucí vodou, rozmělněte bujon a přiveďte k varu. Pánev stáhněte z plotny, přiklopte pokličkou a nechte odstát. Na závěr stir-fry nakypřete a dochuťte dle chuti.

4. Zálivka

Základní recept vychází z klasické receptury, a tak s žádnými mimořádnými ochucovadly nepočítá. Nám se ale v redakci ke kuskusovému stir-fry moc osvědčila jednoduchá zálivka. Stačí vymačkat šťávu z jednoho citronu, přidat k ní lžici medu a lžici olivového oleje, osolit, opepřit a promíchat.