

Pečený baklažán s kuskusom

Chod	Hlavný chod
Príležitosť	Večera cez týždeň
Náročnosť	Stredná
Čas prípravy	40 min.
Počet osôb	2 osoby
Autor	Vitana



ČO BUDEME POTREBOVAŤ

olivový olej	6 lyžíc
mleté bravčové mäso	100 g
syr	podľa chuti
šampiňóny	100 g
hovädzie mäso	100 g
kuskus	120 g
soľ	podľa chuti
petržlenová vňať	2 lyžice
cesnak	3 strúčiky
paradajky	2 ks
baklažán	2 ks
cibuľa	1 ks
čierne korenie	podľa chuti
Natur bujón zeleninový	1 ks

PRÍPRAVA RECEPTU

Baklažán pozdĺžne rozkrojíme a dužinu lyžicou vykrojíme - vydlabeme. Zvnútra ho osolíme, položíme ho rozkrojenou časťou na mriežku a necháme 20 minút odpočinúť. Soľ vytiahne z neho horkú šťavu. Potom baklažán utrieme od soli papierovou utierkou.

Kuskus sparíme horúcim zeleninovým vývarom (Natur bujón Vitana). Zmiešame mleté hovädzie a bravčové mäso v pomere 1:1. Väčšiu cibuľu a tri strúčiky cesnaku nakrájame nadrobno a krátko orestujeme na olivovom oleji. Pridáme nakrájané šampiňóny a spoločne opečieme. Nasekáme zelenú petržlenovú vňať a nakrájame dve olúpané jadierok zbavené paradajky. Všetko pridáme k mäsu a vmiešame sparený kuskus. Ochutíme soľou a korením.


Zmes naplníme do baklažánov, pokvapkáme olivovým olejom a pečieme pri teplote 180 °C 30 minút.

Môžeme posypať strúhaným syrom tesne pred dokončením. Podávame so zeleninovým šalátom a bielym vínom.

© 2014 Vitana a.s.

www.vitana.sk

www.facebook.com/chutnenatur



žite s chuťou