

# Teplý salát z kuskusu, pečené zeleniny, se sýrem Feta

Počet porcí: 4

Celkový čas: 30 minut



Bez lepku

## SUROVINY:

280 g celozrnného nebo kukuřičného kuskus

560 ml zeleninového vývaru (nebo vody)

2 červené papriky (kapie)

1/2 menší dýně hokaido

1 cuketa

1 červená cibule

200 g cherry rajčat

1 stroužek česneku

1 PL balsamico octa

3 PL olivového oleje

Sůl a čerstvě mletý pepř

200 g sýru Feta (nebo balkánského sýru)

Lístky čerstvé bazalky, příp. dýňová semínka k podávání

## POSTUP:

Troubu rozpalte na 180 °C, připravte si zapékač mísu. Zeleninu omyjte očistěte a nakrájejte na větší kostky, rajčata ponechte vcelku. Nakrájenou zeleninu dejte do zapékač mísy. V malé misce si připravte marinádu. Smíchejte 2 PL olivového oleje, sůl pepř, balsamico ocet a prolisovaný česnek. Marinádou potřete všechnu zeleninu a pečte v předehřáté troubě cca 20 minut.



Teplý salát z kuskusu, pečené zeleniny, se sýrem Feta

Mezitím si připravte kuskus. Kuskus dejte do hrnce nebo jiné nádoby s poklicí, přidejte lžici olivového oleje, osolte, (pokud používáte vývar, který je již slaný, kuskus nesolte), dobře promíchejte. Kuskus zalijte vařícím vývarem (nebo horkou vodou). Přiklopte poklicí a nechte 10-15 minut stát. K hotovému kuskusu přidejte pečenou zeleninu a sýr Feta, (balkánský sýr), ozdobte čerstvou bazalkou. Můžete přidat i opražená dýňová semínka. Podávejte.

# Teplý salát z kuskusu, pečené zeleniny, se sýrem Feta

## KUSKUS:

Kuskus je těstovina z tvrdozrné pšenice, která má své kořeny v severní Africe mající své kořeny v severní Africe. Pro naše zdraví je však nejlepší celozrnný kuskus. Obsahuje více vlákniny a také mnohem více minerálních látek, než druhy z opracované pšenice. Z vitamínů jsou to například vitamíny skupiny B, vitamin E a minerály: vápník, hořčík, železo, fosfor, draslík, sodík, mangan, měď, zinek a selen.

## DÝNĚ HOKAIDO:

Dýně hokaido je doslova malý přírodní zázrak! Obsahuje vysoké množství vlákniny, která podporuje trávení. Kromě toho v této zelenině najdeme i řadu pro nás důležitých vitamínů.

Obsahuje zejména vitamíny A, skupiny B a vitamin C. Dále je bohatá na minerální látky jako je hořčík, draslík či železo.

## FETA SÝR:

Je velmi zdravý sýr balkánského typu. Vyrábí se z ovčího a kozího mléka, je výborně stravitelný i pro osoby citlivé na laktózu. Feta obsahuje i probiotika, která přispívají ke správnému fungování střev. Velmi významný je i obsah bílkovin a vitamínu B6.



Teplý salát z kuskusu, pečené zeleniny, se sýrem Feta

## VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci:

<b>Celková energie:</b>	<b>548 kcal</b>
Tuky:	23.1 g
Z toho nasycené	1.5 g
Sacharidy	70.8 g
Z toho cukry	9.6 g
Bílkoviny	28.8 g
Vláknina:	9.4 g

TIP: KUSKUS S PEČENOU ZELENINOU MŮŽETE PODÁVAT I JAKO PŘÍLOHU KE GRILOVANÉMU MASU NEBO RYBĚ.