

## KUSKUS S BROKOLICÍ A SÝREM COTTAGE

Kuskus už není v naší zemi žádnou novinkou. Lidé se jej naučili používat místo rýže nebo těstovin. Příprava netrvá déle než 7 minut. Můžete jej podávat s ovocem, zeleninou nebo masem. Tato tvarovaná krupice z pšenice je dobrým zdrojem sacharidů, rostlinných bílkovin a vlákniny. Obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín E, vápník, železo a fosfor. Připravíte-li kuskus s brokolicí a sýrem cottage, získáte tak za pár minut rychlé a zdravé jídlo, které se hodí jak k obědu, tak k večeři.

### Recept na kuskus s brokolicí a sýrem cottage

#### Ingredience:

70 g kuskusu

120 ml vody

150 g brokolice

150 g sýru cottage

čerstvé, případně sušené oregano

bylinková sůl

1 lžíce olivového oleje

#### Postup:

1. V hrnci povařte pár hlaviček brokolice do měkka, přibližně 5 minut.
2. Při přípravě kuskusu je dobré postupovat podle návodu na obalu. Běžně se do malého hrnce nasype kuskus, na jednu porci budete potřebovat asi tak 70 g a zalije se 120 ml vroucí vody. Pod pokličkou jej nechte 5 až 7 minut.
3. Ještě teplý kuskus ochuťte olivovým olejem, přidejte bylinkovou sůl a oregano.
4. Do kuskusu vmíchejte sýr cottage a brokolici.

#### **Naše tipy:**

1. Kuskus můžete před přípravou opláchnout studenou vodou, zbavíte se tak černých kuliček.
2. Zachutná-li vám kuskus, vyzkoušejte bulgur nebo jáhly.
3. Místo brokolice můžete použít např. květák.
4. V případě, že nemáte doma sýr cottage, použijte lučinu nebo bílý jogurt.
5. V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.

#### **Další recepty:**

[Fitness omeleta](#)

[Jednoduchý pečený losos](#)



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuztah.cz](http://www.mujuztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.