ВЕЧЕРЯ

# Кускус със задушени зеленчуци

В забързаните дни търсите рецепти, които да са едновременно бързи, вкусни и полезни. Този кускус със зеленчуци е точно такъв: топъл и мек за малките коремчета, но и хранителен. С няколко основни съставки ще имате готово цветно ястие за броени минути.

---

**Подготовка:** 10 мин **Готвене:** 13 мин **Общо:** 23 мин **Порции:** 3
**Възраст:** Над 1 година **Трудност:** Лесно

---

**Съдържа алергени:** Млечни продукти, Глутен

## Съставки

- 1/4 ч.ч. кускус
- 1 морков (настърган)
- 1 малка тиквичка или парче чушка (настъргана/нарязана на дребно)
- 1/2 ч.ч. вода
- 1 ч.л. масло или зехтин
- Щипка копър или риган (по желание)

## Начин на приготвяне

1. Задушаване на зеленчуците: В малка тенджерка задушете моркова и тиквичката (или чушката) в няколко супени лъжици вода и мазнината за около 5 минути, докато леко омекнат.
2. Добавяне на кускуса: Сипете кускуса, налейте останалата вода и оставете да заври. Свалете от огъня и оставете под капак 5 минути, докато кускусът набъбне.
3. Овкусяване и сервиране: По желание добавете щипка копър или риган за аромат. Разбъркайте добре и сервирайте леко топло.
4. По желание: Можете да добавите малко фино настъргано сирене, 1-2 с.л. варен грах или ситно нарязани пресни билки като магданоз. За още фибри и минерали заменете част от кускуса с пълнозърнест вариант или булгур.

## Съхранение

- Кускусът със задушени зеленчуци се съхранява в затворен съд в хладилника до 3 дни. Преди сервиране добавете малко топла вода или бульон и размесете, за да възстановите мекотата.
- Ако съхранявате на части, дръжте зеленчуците и кускуса отделно и съберете в момента на загряване за по-добра свежест и консистенция.

## Замразяване

- Замразете кускуса със зеленчуци в порционни контейнери или торби до 1 месец. Размразете в хладилник през нощта и загрейте в тенджерка с малко вода на слаб огън, разбърквайки често, докато е топъл и мек.

## Съвети

- Така, само за няколко минути, имате цветна купичка, пълна с вкус и витамини, която ще накара децата ви да останат доволни. Лесно и бързо.

---