ВЕЧЕРЯ

Печени чери доматчета с кускус



Печени чери домати с кускус и малко пармезан - цветно, меко и с чист, познат вкус. Лека вечеря от няколко съставки за малките откриватели на нови вкусове.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 15 мин **Общо:** 25 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1/2 ч.ч. сварен кускус
- 5-6 чери доматчета (на четвъртинки по дължина)
- 1 ч.л. зехтин
- 1 с.л. фино настърган пармезан (или кашкавал)

Начин на приготвяне

1. Печене: Подредете чери доматчетата с отрязаната страна нагоре в малка тава. Поръсете леко със зехтин. Печете в предварително загрята фурна на 180°C за 10-12 минути, докато омекнат и пуснат аромат.
2. Смесване: В купа смесете топлия, предварително сварен кускус с изпечените доматчета.
3. Добавяне на пармезана: Поръсете с настърган пармезан (или кашкавал) и разбъркайте внимателно, за да се разтопи леко и да обгърне съставките.
4. Сервиране: Поднесете леко охладено - текстурата е мека, вкусът - балансиран, а цветовете - истинска радост за окото.
5. По желание: За още повече аромат можете да добавите малко фино настъргана тиквичка или морков (за допълнителни витамини).

Съхранение

- Съхранявайте печените чери доматчета с кускус в плътно затворен контейнер в хладилник до 24 часа. Поднесете студено или леко затоплете в микровълнова на слаба мощност.
- При повторно сервиране поръсете с малко прясно настърган пармезан.

Замразяване

- Замразете ястието без пармезана в малки кутии до 1 месец. Размразете в хладилник и затоплете в микровълнова, след което добавете прясно настърган пармезан, за да запазите вкуса и текстурата.

Съвети

- Тази семпла рецепта съчетава мекия кускус, сладките чери доматчета и ароматния пармезан. Подходяща и за растящи апетити, и за деликатни вкусове, тя показва, че пълноценната храна може да бъде и лесна, и вкусна.
