Kuskus z krewetkami i cukinią

Niewykorzystany surowy kuskus można przechowywać w szczelnym pojemniku w spiżarni kilka miesięcy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

10 surowych krewetek (około 300 g)
1 szklanka kaszki kuskus
1 szklanka wywaru z kurczaka, gorącego
1 łyżka oliwy z oliwek
1 cukinia, pokrojona ukośnie plasterki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
60 g sera feta w zalewie
świeża mięta, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać krewetki: oderwać główki, ale pozostawić ogonki. Usunąć żyłki.

2) Wsypać kuskus do małej miski, zalać gorącym wywarem i przykryć folią spożywczą.

3) Rozgrzać połowę oliwy na małej patelni na niezbyt dużym ogniu. Wrzucić cukinię. Smażyć 3 minuty, aż zmięknie i lekko się przyrumieni. Dodać czosnek. Smażyć jeszcze minutę. Przełożyć warzywa do małej miski i odstawić w ciepłe miejsce.

4) Rozgrzać resztę oleju na tej samej patelni.
Wrzucić krewetki i smażyć 1–2 minuty z każdej
strony, aż się pozwijają i nabiorą jasnopomarańczowego koloru. Dodać smażoną cukinię. Wymieszać i doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

5) Zamieszać kaszę widelcem, dodać krewetki i warzywa. Posypać kuskus pokruszoną fetą, skropić zalewą z opakowania sera. Dodać listki mięty. Delikatnie wymieszać potrawę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1931 kJ, 461 kcal, 42 g białka, 21 g tłuszczów (8 g tłuszczów nasyconych), 26 g węglowodanów (3 g cukrów), 1 g błonnika, 913 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock