

MÄSOVÉ GULKY A ZELENINOVÝ KUSKUS

OD COOLINARI.SK, NAPÍŠAL KAMIL



Na mäsové gulky so zeleninovým kuskusom budete potrebovať (pre 2 osoby):

500 g mletého mäsa - mix hovädzie a bravčové 50/50, 1 vajce, hrst hrubej strúhanky, 1 cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, lyžičku rasce, čerstvý tymián, vetvičku rozmarínu, 1 chilli papričku, 250 g kuskusu, 2 mrvky, 1 stonku zeleru, 1 červenú papriku, 1/5 l zeleninového vývaru, petržlenovú vňať (odvážnejší koriander), soľ a čerstvo mleté čierne korenie, olivový olej extra virgin

A TAKTO NA TO:

V mažiari podrňte rascu, lístky tymiánu, nadrobno nasekané lístky rozmarínu a 2 strúčiky cesnaku. Zmiešajte s mletým mäsom. K mäsu pridajte vajce, hrst hrubej strúhanky a na jemno nakrájanú cibuľu a chilli. Dochuťte soľou a čerstvo mletým čiernym korením. Zmes poriadne rukami premiešajte. Malý kúsok mäsa rýchlo opečte na rozpálenej panvici s trochou oleja. Ochutnajte, v prípade potreby ešte pridajte soľ alebo korenie.

Mokrými rukami tvarujte gulky o čosi menšie ako pingpongová loptička. Opekajte na panvici z každej strany do zлата.

Kuskus si pripravíte veľmi jednoducho. Na ďalšej panvici orestujte zeler, mrkvu a papriku, nie úplne do mäkka, zelenina by mala byť stále chrumková. Kuskus v miske zalejte horúcim vývarom tak, že hladina bude asi 1 cm nad kuskusom. Prikryte a nechajte asi desať minút odychovať. Po desiatich minútach ho prekyprite vidličkou a zmiešajte s restovanou zeleninou. Dochuťte soľou, korením a olivovým olejom. Rozložte na tanier alebo panvičku a navrch naukladajte mäsové gulky. Výdatne ich zalejte olivovým olejom a posypte petržlenovou vňaťou. Ak máte radi exotickjšiu chuť tak použite vňať koriandru. TIP: mleté mäso môžete použiť aj čisto hovädzie alebo napríklad jahňacie.



WWW.PISROZUMOM.SK