

Sojové nudličky se zeleninou a kuskusem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35 minut

Postup přípravy

Nejprve dáme vařit vodu se Zeleninovým vývarem a přidáme podle chuti polévkové koření. Nasypeme nudličky, které povaříme cca 15 minut. Poté je přendáme do mísy. Vývar nevyléváme, ale přidáme do ní nahrubo nastrouhanou mrkev a 3 minutky povaříme. Nudličky lehce zaprášíme škrobem, promícháme a na trošce oleje na pánvi orestujeme. Mezitím si do misky nasypeme kuskus a zalijeme ho vzniklým vývarem po sojových nudličkách a necháme nabobtnat 10 minut. Dál přidáme k orestovaným nudličkám zeleninu a žampióny, osmahneme, lehce podlijeme vodou a necháme chvilinku povařit, aby změkla zelenina. Už jen podle chuti přidáme koření a kousek másla na dotažení.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Mrkev** - 80 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Pórek** - 100 g
- **Olivový olej** - 28 g
- **Žampión zahradní 500 g** - 60 g
- **Zelí pekinské** - 100 g
- **Zeleninový bujón** - 9 g
- **Pitná voda nesycená** - 1000 g
- **Pracharanda polévková 50 g** - 8 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Kukuřičný škrob, bez lepku 200 g** - 20 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 20 g
- **Sójové nudličky 80 g** - 80 g
- **Podravka couscous 500 g** - 80 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

