

The background of the slide is a solid dark brown color with a pattern of lighter brown, stylized autumn leaves scattered across it. The leaves have prominent veins and are oriented in various directions, creating a textured, seasonal feel.

Dnes to bude bleskovka

Kuskus zvládnete za 15 minut!!

Jdeme na to

■ Potřebujeme:

- 50 g kuskusu – to Vám pokryje tak asi dno malého talířku a neudělá ani kopeček☺
- 100 g cukety
- 150 g mražené zeleniny – dneska jsem sáhla po italské (Lidl)
- tuňák – tohle jsou kousky ve vlastní šťávě
- 5 g olivového oleje
- na dochucení česnek, bazalku, koření (česnekové kotlety, pomeračový pepř, kari, rataoule – co Vám přijde pod ruku a na co máte právě chuť)



A co s tím?

- Všechno bude v jedné pánvi
 - na oleji osmažíme cuketu a česnek (jde to také nasucho – ušetříte 200 kJ, ale tohle je lepší) – bezva to voní☺
 - přidáme mraženou zeleninu a občas zamícháme
 - když je zelenina tak akorát – já mám radši tvrdší – ale každý ji bude restovat tak, aby mu chutnala – přisypeme kuskus
 - chvílku restujeme na pánvi, mícháme
 - nakonec zalijeme horkou vodou, odstavíme a přikryjeme
 - kuskus „dojde“ – voda zmizí, kuskus nabyde
- vypadá to asi takhle

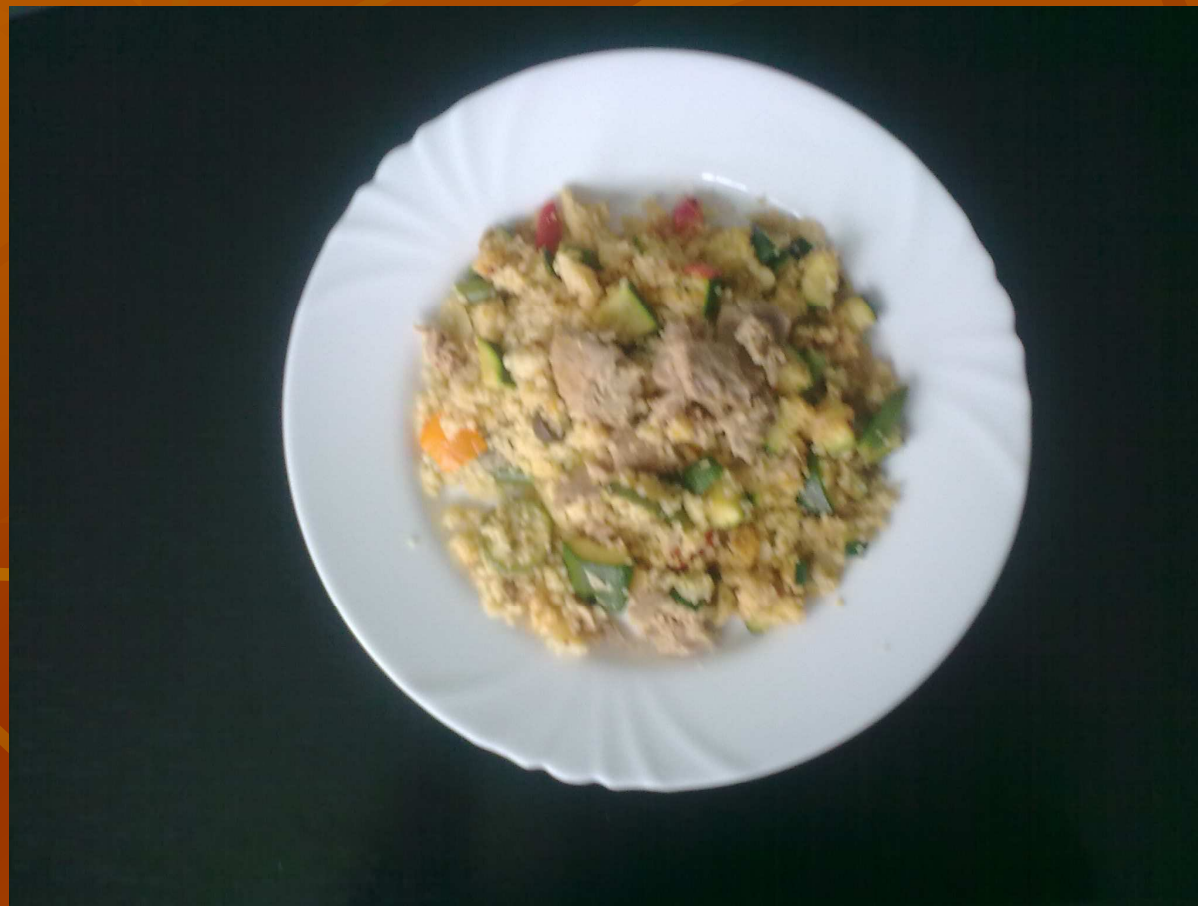


A teď počty

- 50 g kuskusu cca 750 kJ (je to v podstatě těstovina)
- 100 g cukety cca 80 kJ
- 150 g mražené zeleniny max. 300 kJ podle druhu
- 70 g tuňáka ve vlastní šťávě cca 350 kJ
- 5 g olivového oleje cca 200 kJ

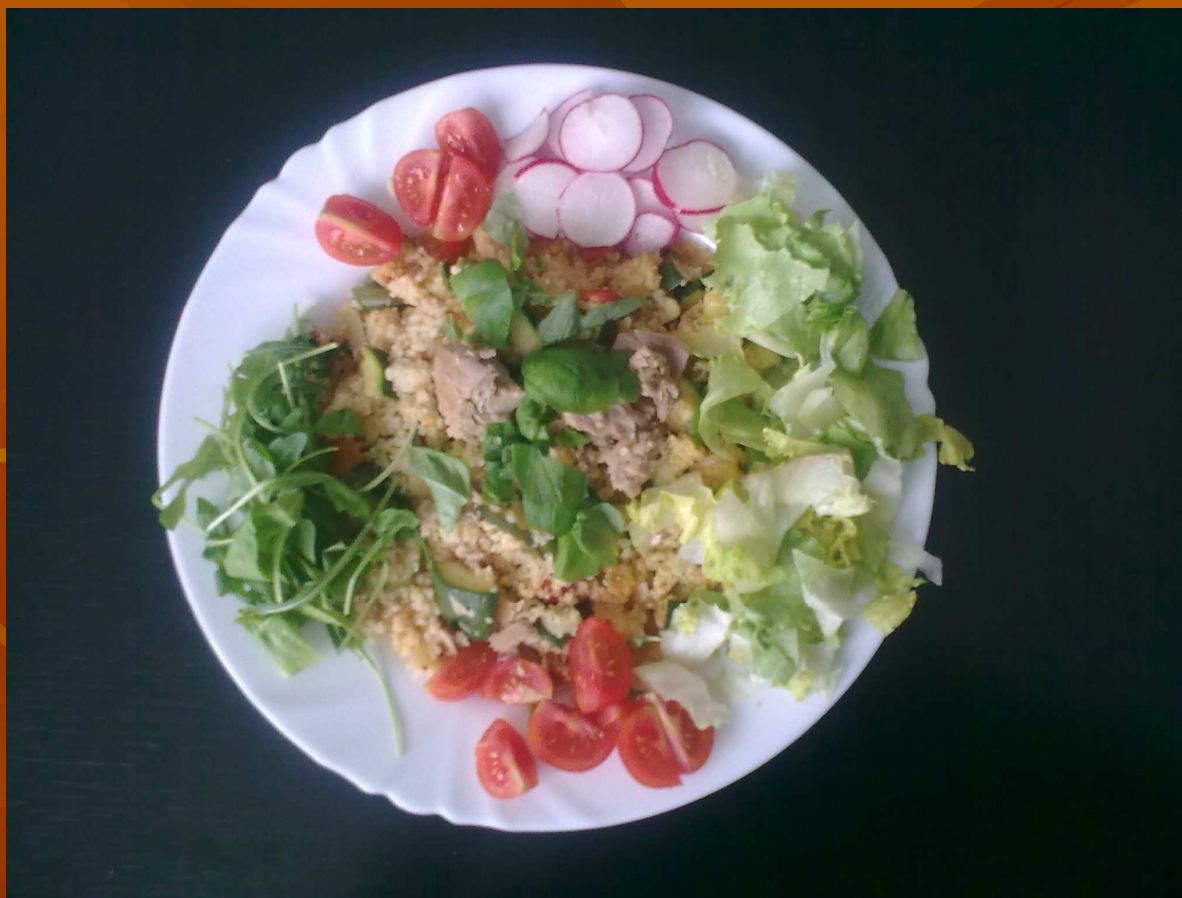
- česnek, bazalka, koření – to nestojí za počítání

**a máme tu talíř podle mistra
„Zdeňka“**



..a nebo obložený tou děsnou zeleninou 😊😊😊

- navrch natrhejte čerstvou bazalku – navoní ruce, jídlo, kuchyň...



A co jsme vlastně snědli?

- kuskus, tuňák, restovaná zelenina

1680 kJ

- obloženo ledovým salátem, cherry rajčaty, rukolou a ředkvičkami

130 kJ