

Кускус с овощами и вареными яйцами

Автор: диетолог – Асият Хачирова

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 20 минут



Кускус – это настоящий кладезь полезных витаминов и микроэлементов: витамины группы В, медь, селен, фосфор и калий. Готовится продукт очень быстро, а пользу его для организма трудно переоценить.

Ингредиенты

Кускус – 125 г

Горошек зеленый – 70 г

Морковь – 1 шт.

Яйцо – 2 шт.

Лук репчатый – 1/2 шт.

Соль по вкусу

Кипяток – 250 мл

Зелень для украшения

1

Яйца сварите вкрутую и оставьте остывать.

2

В это время почистите и нарежьте морковь кубиками в 1 см и мелко нарубите лук.

3

Отправьте лук и морковь на сковородку и обжарьте 1 минуту. Добавьте к овощам замороженный зеленый горошек и тушите еще 3 минуты.

4

Яйца очистите от скорлупы и нарежьте кубиками. Отправьте их к овощам. Всыпьте соль.

5

Перемешайте все содержимое на сковороде и обжаривайте еще 3 минуты.

6

Всыпьте кускус и сразу же добавьте 250 мл кипятка. перемешайте, накройте крышкой и убавьте огонь до минимума. Томите 5 минут. Блюдо готово!

Подавайте кускус как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу или рыбе. Кускус получается рассыпчатым и имеет очень интересный вкус.

Приятного чаепития!