

Pomidor faszerowany kuskusem



PARYSEK10



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Pomidor

pomidor	2
kuskus	1/4 szklanki
bulion warzywny	
bazylia	
tymianek	

Sałatka

mix sałat	garść
ogórek	1/2
papryka czerwona	1/2
cebula czerwona	1/2
oliwa	2 łyżki
ocet winny	1 łyżka
sól	
pieprz	

Pieczone kartofle

kartofle	3
olej	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Obciąć wierzch pomidorów i wydrążyć miąższ. Kuskus wymieszać z tymiankiem i bazylią zalać gorącym bulionem i poczekać, aż napęcznieje (ok. 5 minut). Nałożyć do pomidorów i przykryć wierzchami. Piec 10 minut w temp. 190 stopni.

Ziemniaczki wyszorować dokładnie szczoteczką, nie obierać. Pokroić w ósemki. Skropić olejem i piec 30 minut w temp. 200 stopni.

Przygotować sałatkę: pokroić w kostkę paprykę, cebulę w piórka, ogórka w półkrążki. Wymieszać z sałatą. Całość polać octem winnym zmieszany z oliwą z oliwek. Doprawić solą i pieprzem.

Podawać na jednym talerzu.