



Květákový kuskus

veganský	Snadné	30 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
-----------------	---------------	-----------------	--------------------	-------

Ingredience

400 ml vývaru z jedné kostky
 biobujonu
 200 g květáku
 200 g celozrnného kuskusu
 ½ cibule
 2 stroužky česneku
 2 lžíce olivového oleje
 sůl
 ¼ lžičky kurkumy
 1 lžička římského kmínu
 1 hrst čerstvé máty
 ½ granátového jablka
 40 g nasekaných mandlí
 3 lžíce umeocta - na zálivku
 3 lžíce javorového sirupu - na
 zálivku
 6 lžic olivového oleje - na
 zálivku

Jak na to?

1. Květák očistěte, rozdělte na dílky a nastrouhejte na jemném struhadle nebo rozmixujte v mixéru. Suroviny na zálivku vyšlehejte v misce.
2. Cibuli a česnek nechte zesklivatět ve velké pánvi na rozehřátém olivovém oleji, okořeňte kurkumou a římským kmínem, osolte, promíchejte a krátce osmahněte. Přidejte květák, suchý kuskus a promíchejte. Zalijte vroucím vývarem a 3 minuty povařte. Odstavte, přikryjte a nechte 10 minut dojít.
3. Hotový kuskus prokypřete vidličkou. Z granátového jablka vyklepejte semínka, mátu nadrobno nasekejte a spolu s mandlemi přidejte ke kuskusu. Vlijte připravenou zálivku a vše promíchejte.