

# Kasviskeko ja kuskusta

Itämaisittain maustettua kasvismuhennosta tarjotaan kuskussuurimoiden kanssa.

<b>Valmistelut: 20 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 1 tunti</b> <b>4 annosta</b>	
1	kukintoihin paloitetu pieni kukkakaali
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
3	valkosipulin kynttä murskattuna
1	pieni sipuli silputtuna
1 kg	säilyketomaatteja valutettuna ja paloitetuna
1	kanelitanko
$\frac{1}{2}$ tl	kurkumaa
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua inkivääriä
$\frac{1}{2}$ tl	paprikajauhetta
vastajauhetta	mustapippuria
1	lehtisellerin ydinosa paloitetuna
1	porkkana halkaistuna ja viipaloituna
5	kuivattuna luumua paloitetuna

kourallinen	pitkittäin halkaistuja taitepapuja ( poista kannat)
2 $\frac{1}{2}$ dl	keitettyjä kahviherneitä ( eli kikherne)
2 $\frac{1}{2}$ dl	esikypsennettyjä kuskussuurimoiden

1. Keitä kukkakaalin kukintoja suolattomassa vedessä 4 minuuttia ja valuta.
2. Kuumenna öljy tilavassa ja paksupohjaisessa pannussa. Hauduta valkosipulia ja sipulia öljyssä kannen alla 5 minuuttia. Kaada sitten joukkoon tomaatit. Lisää kaneli, kurkuma, inkivääri, paprikajauhe ja mustapippuri. Pane kansi päälle ja jatka kypsentämistä 10 minuuttia. Lisää seuraavaksi selleri, porkkana, luumut ja 1 dl kylmää vettä. Peitä taas kannella ja anna aineiden muhia vielä 15 minuuttia. Lisää lopuksi taitepavut, kiehautetut kukkakaalin kukinnot ja 1 dl vettä. Kypsytä hiljakseen kannen alla 25 minuuttia. Kaada sekaan keitetyt, valutetut kahviherneet 5 minuuttia ennen kypsentämisen loppua.
3. Kaada vihannesten kypsyessä kiehuva vesi (noudata pakkauksen ohjeita) kuskussuurimoille ja jätä suurimot turpoamaan veteen 5 minuutiksi. Pöyhi suurimoita haarukalla, jotta kokkareet hajoavat. Kaada kuskussuurimot keoksi tarjoiluvadille. Poista kanelitanko ja nostele vihannekset keon päälle.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 260 g

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 0 mg

Proteiineja 10 g

Hiilihydraatteja 46 g

Natriumia 73 g

Kuituja 8 g

Sokeria lisätty 0 kcal





taitepapu eli vihreäpapu