

Kasviskuskus

Pakkauksissa myytävät kuskussuurimot on esikäsitelty ja eräät laadut myös esikypsennetty.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 15 minuuttia 4 annosta	
3 dl	suolatonta kasvislientä
200 g	esikypsennettyjä kuskussuurimoita
1 tlk	paloiteltuja säilyketomaatteja
1	sipuli silputtuna
4	ruokasientä ohueksi viipaloituna
1	pieni punainen tai vihreä paprika, pitkittäin suikaloituna
250 g	ohueksi viipaloituna kurpitsaa
2	porkkanaa ohueksi viipaloituna
2 $\frac{1}{2}$ dl	parsakaalin kukintoja
50 g	keitettyjä kahviherneitä
1 $\frac{1}{2}$ tl	basilikkaa
vastajauhettua	mustapippuria
<p>1. Kuumenna uuni +180°-asteeseen. Kiehauta kasvisliemi. Siirrä kattila tulelta ja sekoita liemeen kuskussuurimot. Jatka sekoittamista, kunnes seos sakenee (noin 5 minuuttia).</p>	

2. Voitele puolipyöreä vuoka. Kaada kuskussuurimot vuokaan. Painele suurimot kostutetuin sormin vuokaan **noin 1 cm:n paksuiseksi** kerrokseksi.
3. Kaada tomaatit liemineen kattilaan. Kun liemi kiehuu kevyesti, lisää sipuli, sienet, paprika, kurpitsa, porkkanat, parsakaalin kukinnot ja kahviherneet. Mausta basilikalla ja mustapippurilla. Anna ainesten kiehua hiljaiseen kannen alla **noin 5 minuuttia**, kunnes ne ovat kypsiä mutta vielä kiinteitä.
4. Lusikoi kasvistäyte kuskussuurimoilla vuorattuun vuokaan, peitä foliolla ja pane uuniin noin tunniksi. Anna kuskusin jäähtyä **15 minuuttia**. Irrota kuskus varovasti ohuella lastalla reunoistaan ja kumoa tarjoiluvadille.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	218 g
Rasvaa yhteensä	2 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	8 g
Hiilihydraatteja	42 g
Natriumia	56 g
Kuituja	6 g
Sokeria lisätty	0 kcal