



Sos pieczarkowy z kaszą kuskus

 Dorota Duszak

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 40 min

 średni

 4 porcje

Składniki:

kasza kuskus razowa bio - 1 szklanka
pieczarki - 6 szt.
cebula - 1 szt.
pietruszkę - korzeń - 2 szt.
koperek - 1/2 pęczek
czosnek - 2 ząbek

oliwa z oliwek bio - 4 łyżka
sos tamari bio - 3 łyżka
mąka ziemniaczana - 1 łyżka
sól - 1/2 łyżeczka
pieprz czarny mielony - 1/4 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na rozgrzaną patelnię dodaj obraną, umytą i pokrojoną po ukosie pietruszkę. Chwilę podsmaż i podduś pod przykryciem ok. 6 min.

KROK 2: Dodaj umytą i pokrojoną w piórka cebulę. Zeszklij, posól i podduś.

KROK 3: Wlej 1/2 szklanki wody i podduś pod przykryciem do miękkości warzyw.

KROK 4: Całość zmiksuj blenderem na jednolitą masę. Dolej 1 szklankę wody i zagotuj.

KROK 5: Dodaj obrane, umyte i rozdrobnione pieczarki. Pogotuj chwilę - do miękkości pieczarek.

KROK 6: Dla uzyskania aksamitnego wyglądu zapraw sos mąką ziemniaczaną. Tzn. do 1/4 szklanki zimnej wody dodaj 1 płaską łyżkę mąki ziemniaczanej, wymieszaj i wlej do gotującego się sosu ciągle mieszając. Tak by nie powstały grudy. Dopraw sos - sosem tamari, pieprzem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

KROK 7: Tak wykonany sos podawaj z kaszą kuskus, posypany posiekanym koperkiem.