

Kuskus – zdravá těstovina

Neděle, 11 Červenec 2021 18:53 - Aktualizováno Neděle, 11 Červenec 2021 20:58



Je to tak, kuskus je skutečně těstovina. Sice netradiční, zato nad ostatními těstovinami vyniká svými nutričními hodnotami, způsobem přípravy a využitím v kuchyni.

Kuskus má tvar kuliček, které vznikají spařováním a tvarováním krupice z pšenice. Obsahuje komplexní sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny (B, E a K), minerály (železo, hořčík, vápník, sodík, měď a zinek), i mastné kyseliny omega-3 a omega-6.

Kuskus můžeme použít jako přílohu k většině druhů masa nebo k rybám. Můžeme ho také připravit jako hlavní chod v kombinaci se zeleninou (především s rajčaty, cuketou, dýní nebo se zelím). Vynikající je také ve studené kuchyni do salátů nebo dezertů či sladkých jídel.

Hlavní předností kuskusu je jeho snadná a rychlá příprava. Nemusí se totiž namáčet, ani vařit. Stačí jej zalít přibližně dvojnásobným množstvím vroucí vody, vývarem, mlékem kravským nebo alternativním (rýžovým, ovesným, mandlovým apod.) a nechat odpočinout pod pokličkou cca 10 minut. Pokličku můžeme přikrýt utěrkou. Kuskus během procesu přípravy nabobtná, změkne, stačí dochutit a je připraven k okamžité konzumaci. Díky rychlé přípravě je skvělým jídlem bohatým na živiny. Rychlou přípravu oceníme obzvláště, když nemáme mnoho času (v práci, na cestách...).

„Obecně mnoho lidí inklinuje k jednoduchému a jednostrannému stravování, vlivem zrychleného životního tempa současné společnosti. Pravidelným zařazením kuskusu do jídelníčku získáme potravinu bohatou na živiny i rychlou na přípravu a s pozitivním působením na naše zdraví,“ doporučuje Mgr. Milan Merva, specialista na zdravý životní styl značky Menu Gold a osobní trenér.

Menu Gold Kuskus je vyroben ze 100% tvrdozrné pšenice, tzv. semoliny ve 450 g balení. Jedná se o těstovinu, která se při přípravě nevaří, ale zalévá se vroucí vodou. Lze ji připravit ve slané i ve sladké variantě.



MENU GOLD Kuskus, 450 g, dop. cena 24,90 Kč

Kuskus – zdravá těstovina

Neděle, 11 Červenec 2021 18:53 - Aktualizováno Neděle, 11 Červenec 2021 20:58

