

Состав:

1 стакан израильского кускуса птитима

2 стакана воды

1 небольшой цукини или кабачок

1 болгарский перец

½ репчатого лука

1-2 зубчика чеснока

3-4 крупных веточки петрушки

соль

черный молотый перец

Рецепт птитима с овощами:

Птитим поместить в кипящую подсоленную воду и отварить в соответствии с инструкцией на упаковке, как правило, в течение 15 минут, на слабом огне с закрытой крышкой. Остатки воды слить.

Болгарский перец, кабачок и петрушку промыть и обсушить. У болгарского перца удалить плодоножку и семена; перец нарезать некрупными кубиками. Кабачок нарезать кружочками или полукружочками толщиной 3-4 мм. Петрушку мелко порубить.

Репчатый лук очистить, промыть и мелко порубить. Лук слегка обжарить на растительном масле в течение 2-3 минут, добавить к луку болгарский перец, готовить 1-2 минуты, после чего добавить кабачок, посолить и поперчить по вкусу, готовить 2-3 минуты.

К овощам добавить израильский кускус птитим и петрушку, перемешать. После чего снять с огня. Чеснок очистить, порубить и добавить к птитиму, аккуратно перемешать и оставить под крышкой на 5-7 минут.

Приятного аппетита!