

Couscous mit Tomatensauce, Gemüse und Thon

von Hippo

Mengen für 20 Personen

1.5 kg Couscous	in eine Schüssel geben
1.5 Liter Wasser	im Kochtopf aufkochen. Anschliessend über den Couscous giessen, zudecken und 8 min quellen lassen.
0.00 g Salz	
1.5 kg Gemüse nach Wahl	(z.B. Karotten, Lauch, Zuchetti, Broccoli) in einer separaten Pfanne dünsten.
2.0 kg Tomatensauce Napoli	
1.2 kg Thunfisch	Couscous mit dem Thunfisch, dem Gemüse und der Tomatensauce mischen und noch einmal erwärmen und mit Gewürze abschmecken.