

Turecký salát z kuskusu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Ravena



Suroviny

Porce: 2

- horké vody 400 ml
- kuskusu 1/2 1 hrnek
- 1/3 citrónové šťávy 1 hrnek
- 1/3 olivového oleje 1 hrnek
- cibuli 1 ks
- rajče 1 ks
- okurku 2 ks
- listy ledového salátu 3 ks
- jarní cibulky 2 ks
- rajčatového protlaku 1 lžíce
- sušené máty peprné 1 lžička
- 1/2 kmínu 1 lžička
- lžičku soli 1 lžička

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: USA

Počet porcí: 2

Postup:

Do velké mísy dáme kuskus a vařící vodu. Zamícháme a necháme odpočívat 5-10 minut dokud neabsorbuje všechnu vodu. Kuskus nesmí být vlhký, vody se musí celá absorbovat a objem kuskusu se zdvojnásobí.

Zatím na oleji osmažíme najemno nakrájenou cibuli, přidáme rajčatový protlak pastu, sůl a dusíme 1-

2 minuty.

Tuto směs smícháme rukama s kuskusem. Potom přidáme citronovou šťávu, kmín a sušenou mátu. Dobře promícháme a necháme vychladnout.

Nakonec přidáme nakrájené rajče, okurku, jarní cibulku, salát a vše promícháme.

Můžete podávat s hlávkovým salátem, nakládanou zeleninou nebo nakládanými chilly papričkami