

Salát z kuskusu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Feferonka 2 ks
- Petržel 1 ks
- Jarní cibulka 1 svazek
- Olivy 100 g
- Citrón 2 ks
- Slunečnicová semínka 4 lžíce
- Salátová okurka 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Rajče 700 g
- Kuskus 200 g
- Česnek 1 ks
- Olivový olej 5 lžíce

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do síla dáme utěrku, vsypeme kuskus, přelijeme horkou vodou a necháme bobtnat. Hrncem zalijeme do půlky vodou, zavěsíme síto s kuskusem, tak aby se nedotýkalo vody a vaříme asi 40 minut v páře. Potom ho vyklopíme a vidličkou načechráme, zalijeme citronovou šťávou a necháme nejlépe přes noc uležet. Oloupaná rajčata nakrájíme na osminky, cibulku na kousky a oloupanou okurku nastrouháme, česnek a feferonky nakrájíme najemno a všechny přísady smícháme s kuskusem. Petrželku a olivy

přimícháme také k salátu, osolíme, opepříme, semínka opražíme na pánvičce a salát jimi posypeme.