

Míchaný salát s kuskusem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Koriandr 1 ks
- Citrónová šťáva 4 lžíce
- Petržel 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Rajče 300 g
- Červená paprika 1 ks
- Ovčí sýr 200 g
- Kuskus 300 g
- Cuketa 300 g
- Jarní cibulka 1 ks
- Olivový olej 5 lžíce
- Syrovátka 375 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Arménie

Počet porcí: 4

Postup:

Citronovou šťávu s kuskusem, polovinou syrovátky nebo podmáslí, olejem, solí a pepřem dáme do mísy a necháme asi 15 minut bobtnat. Česnek oloupeme a nasekáme najemno. Petrželku a snítky koriandru podle chuti omyjeme a nahrubo nasekáme.

Zeleninu omyjeme. Cuketu očistíme a nakrájíme na malé kousky. Papriku rozpůlíme a odstraníme jádra, stopku a hořké blanky, a také nakrájíme na kostičky. Rajčata nakrájíme na úzké dílky. Cibuli očistíme a nakrájíme na kolečka.

Všechnu zeleninu vmícháme do kuskusu, přidáme sýr a míchaný salát s kuskusem rozdělíme do misek. Zbývající syrovátkou salát přelijeme těsně před podáváním a ihned podáváme.