

Salát s kuskusem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 2

- Kuskus 175 ml
- Jarní cibulka s natí 1 svazek
- Paprika zelená - nasekaná 1 ks
- Pomeranč 2 ks
- Rozinky 60 g
- Olivový olej 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Arabské koření(mix pepře, římského kmínu, papriky, chilli, koriandru, česneku,...) 1 lžička
- **Na zálivku:**
- Pomerančová kůra 1 lžíce
- Máta - nasekaná 1 lžíce
- Bílý jogurt 150 ml

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Maroko

Počet porcí: 2

Postup:

Kuskus mírně osmahneme na pánvi, zalijeme asi dvojnásobným množstvím vody, přidáme arabskou směs (množství dle chuti) a vaříme za stálého míchání, dokud se voda nevyvaří. Kuskus varem

nabobtná a změkne.

Pak ho vidličkou zlehka promícháme s olivovým olejem. Do kuskusu vmícháme nasekanou jarní cibulku, zelenou papriku, rozinky, osolíme, přidáme arabské koření podle chuti a opět zlehka promícháme. Jogurtovou zálivku připravíme promícháním všech uvedených surovin.

Oloupeme pomeranče, odstraníme z jejich povrchu nahořklou bílou blánu a jednotlivé dílky nakrájíme na menší kousky. Pomeranče klademe na kuskusový salát a přelijeme jogurtovou zálivkou s vůní pomerančové kůry. Ozdobíme lístky meduňky.