

Kyselý kuskusový salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

1461 kalorií , **0 g** cukrů , **29 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kyselý-kuskusový-salát>

Příprava

Kuskus uvaříme podle návodu v zeleninovém vývaru. Cukety nakrájíme na plátky a opečeme na pánvi na oleji doměkka. Osolíme, opepříme. Smícháme kuskus a strouhanou fetu, nakrájenou petrželku, zakápneme citrónovou šťávou a nakonec vmícháme cukety. Podáváme při pokojové teplotě.



Tip k receptu

Kuskus můžeme nahradit bulgurem. Uvedené množství je na 4 porce jako příloha.



Ingredience

- ✓ 300 g kuskusu
- ✓ 100 g fety
- ✓ 20 g petrželové natě
- ✓ 400 ml zeleninového vývaru
- ✓ 2 ks cukety
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 1 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Vegetarián, Hlavní chod