

Pestrý kuskusový salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 3min
Celkový čas: 23min , Porce: 4

984 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/pestry-kuskusovy-salat>

Příprava

Kuskus připravíme podle návodu (vsypeme do misky, osolíme, zalijeme vařící vodou v poměru 1 šálek vody na 1 šálek kuskusu, přiklopíme a necháme 5 - 8 minut pod pokličkou změkhnout.) Po této době odkryjeme, nakypříme vidličkou a přimícháme olivový olej. Očištěnou mrkev nakrájíme na malé hranolky a vložíme do vařící vody. Necháme vařit 1 minutu. Po minutě přidáme do hrnce cuketu nakrájenou na půlkolečka a spolu necháme vařit ještě 2 minuty. Pak ihned scedíme, aby zelenina už více nezměkla. Jarní cibulky, papriky i rajčata nakrájíme na malé kousky. Všechnu zeleninu vmícháme do kuskusu a nakonec dochutíme pepřem a citronovou šťávou. Salát necháme vychladit.

Ingredience

- ✓ 1 hrneček kuskusu
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 lžičce olivového oleje
- ✓ šťáva z jednoho citronu
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 1 mladá cuketa
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 žlutá paprika
- ✓ 2 jarní cibulky
- ✓ 2 rajčata

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Salát

