

Turecký salát z kuskusu



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

1316 kalorií , **0 g** cukrů , **3 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: supergirl188

Odkaz: <https://srecepty.cz/turecky-salat-z-kuskusu>

Příprava

Do velké mísy dáme kuskus a vařící vodu. Zamícháme a necháme odpočívat 5-10 minut dokud neabsorbují všechnu vodu. Kuskus nesmí být vlhký, vody se musí celá absorbovat a objem kuskusu se zdvojnásobí. Zatím na oleji osmažíme nejmenší nakrájenou cibuli, přidáme rajčatový protlak, sůl a dusíme 1-2 minuty. Tuto směs smícháme rukama s kuskusem. Potom přidáme citronovou šťávu, kmín a sušenou mátu. Dobře promícháme a necháme vychladnout. Nakonec přidáme nakrájené rajče, okurku, jarní cibulku, salát a vše promícháme. Můžete podávat s hlávkovým salátem, nakládanou zeleninou nebo nakládanými chilli papričkami a Ayranem (Jogurtovým nápojem).



Tip k receptu

Do salátu můžeme přidat nakrájenou petrželku nebo kopr.

Ingredience

- ✓ 1,5 hrnečku kuskusu
- ✓ 1 cibuli
- ✓ 2 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 1/3 hrnečku olivového oleje
- ✓ 400 ml horké vody
- ✓ 1 rajče
- ✓ 1 okurku
- ✓ 2-3 listy ledového salátu
- ✓ 1-2 jarní cibulky
- ✓ 1/3 hrnečku citronové šťávy
- ✓ 1/2 lžičky kmínu
- ✓ 1 lžičku sušené máty peprné
- ✓ 1 lžičku soli

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Exotika, Rodina, Salát