



Salát z kuskusu

Ingredience

kuskus
zeleninový vývar
jarní cibulka
listový salát
cherry rajčátka
červená paprika
salátová okurka
česnek
olivový olej
umeocet
sůl
pepř
čerstvé bylinky

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Aby měl salát z kuskusu lahodnější chuť, připravíme si kuskus ve vývaru místo v obyčejné vodě. Kuskus připravíme podle návodu na obalu. Jarní cibulky nakrájíme na kolečka, listové saláty natrháme nebo nakrájíme na proužky cca 2 cm dlouhé, cherry rajčátka přepůlíme, salátovou okurku nakrájíme na...

Salát z kuskusu - recept

Aby měl salát z kuskusu lahodnější chuť, připravíme si kuskus ve vývaru místo v obyčejné vodě. Kuskus připravíme podle návodu na obalu.

Jarní cibulky nakrájíme na kolečka, listové saláty natrháme nebo nakrájíme na proužky cca 2 cm dlouhé, cherry rajčátka přepůlíme, salátovou okurku nakrájíme na kostičky, papriku na menší kousky. Zeleninu smícháme a přichystáme si zálivku.

V menší misce smícháme olivový olej s umeoctem v poměru 1:1, přidáme prolisovaný česnek, sůl, pepř a čerstvé bylinky. Vše v množství podle chuti. Jakmile nám trochu vychladne kuskus, smícháme jej se zeleninou a zalijeme připravenou zálivkou.

Salát z kuskusu podáváme za studena. Je to výborná, lehká, zdravá a rychlá večeře.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí