



Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni
(4246)

Sałatka z kuskusem, warzywami i fasolką

Pyszna, bardzo treściwa sałatka

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Kolacja

Liczba porcji: więcej

☒ idealne dla dzieci

☒ dla alergików

☒ na grilla

☒ dieta

Składniki:

- pietruszka, 2 łyżk.
- oregano, 1 łyżk.
- oliwa, 3 łyżk.
- ząbek czosnku, 2 szt.
- limonka, 1 szt.
- melisa cytrynowa, 1 łyżk.
- mięta, 2 łyżk.
- cebulka dymka, 3 szt.
- pomidor, 1 szt.
- ogórek , 2 szt.
- marchew, 1 szt.
- kasza kuskus , 350 g
- papryka czerwona, 0.5 szt.
- fasola biała w puszcze, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Sparzyć limonkę wrzątkiem, ścieramy z niej skórkę na tarce. Zalewamy kuskus gorącą wodą jak w przepisie na opakowaniu, dodajemy połowę skórki z limonki. Obieramy marchewkę, kroimy w drobną kostkę. Ogórek (gruntowy) obieramy, pozbywamy się pestek i kroimy w drobną kostkę. Pomidora, paprykę i cebulkę dymkę wraz z szczypiorkiem kroimy również drobno. Warzywa mieszamy z naapęczniałym kuskusem, dodajemy odcedzoną białą fasolę. Robimy dressing: wyciskamy sok z limonki, dodajemy resztę skórki, drobnutko pokrojone zioła, wyciśnięty czosnek i mieszamy wszystko z oliwą z oliwek (z pierwszego tłoczenia), dodajemy sól i dużo pieprzu. Jeśli jest taka potrzeba możemy dodać nieco więcej oliwy. Dressing mieszamy dokładnie z sałatką i odstawiamy na chwilę aby składniki się połączyły.

