Sałatka z "orzeszkami" z ciecierzycy, kuskusem i tuńczykiem

OLA1984

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:	
rukola	100 gramów
cieciorka konserwowa	1 puszka
olej	1 łyżka
sól do smaku	
Papryka słodka mielona Prymat	1/4 łyżeczki
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka
kus-kus	1/4 szklanki
pomidorki koktajlowe	20 sztuk
cebula czerwona	1/2 sztuki
Składniki na dressing:	
oliwa	4 łyżki
sok z cytryny	1 łyżka
sól do smaku	
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciecierzycę odsączyć z zalewy i dokładnie osuszyć. Przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, skropić olejem i posypać solą i papryką. Wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec ok. 20 minut, aż ciecierzyca zarumieni się i będzie miała chrupiącą skórkę. Lekko przestudzić. Kuskus zalać gorącą, lekko osoloną wodą w proporcji 1:1. Przykryć i odstawić do napęcznienia. Gotową kaszę wystudzić. Na talerzu ułożyć rukolę, pokrojoną w piórka cebulę, odsączonego tuńczyka, pomidorki koktajlowe. Posypać ziarnami ciecierzycy i kuskusem. Składniki dressingu połączyć. Sałatkę polać dressingiem i podawać od razu po przygotowaniu.