

SAŁATKA KUS KUS Z SOCZEWICĄ



KATE131



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

wrzącej wody	260 ML
ciecierzycy z puszki	150 G
suszonych żurawin	80 G
dymki, pokrojone w cienkie plasterki	2 SZT
posiekanej mięty	4 łyżki
posiekanej kolendry	3 łyżki
posiekanej pietruszki	3 łyżki
skórka starta z 2 cytryn	szt
ząbek czosnku	1 szt
nasion kminku	1 łyżeczka
oliwa	4 łyżki
kus-kus	225 g
sól, pieprz	wg uznania
cykoria	1 czerwona
soczewica konserwowa	150 G

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umieść kuskus w płytkiej misce. Dodaj szafran, szczyptę soli i zalej wrzącą wodą. Dokładnie wymieszaj widelcem i zostaw pod przykryciem na 15 minut. Następnie przemieszaj kuskus jeszcze raz widelcem i odstaw do całkowitego schłodzenia.

Przenieś zimny kuskus do miski, dodaj ciecierzycę, soczewicę i żurawinę. Wymieszaj. Dodaj cykorię, dymkę, zioła, skórkę cytrynową, czosnek i nasiona kminku. Delikatnie wymieszaj. Dodaj oliwę z oliwek i dopraw do smaku. Następnie jeszcze raz wszystko wymieszaj, aby składniki się połączyły.

Salatkę można podawać od razu lub po schłodzeniu w lodówce - wtedy wszystkie smaki lepiej się ze sobą połączą. Jednak przed samym podaniem należy salatkę doprowadzić do temperatury pokojowej i w razie potrzeby dodać więcej oliwy z oliwek.

