

Kolorowa sałatka z kaszy kuskus w cytrynowych skorupkach



ANECIA04



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

papryka czerwona	1/4
sok z cytryny	2 łyżki
posiekana kolendra	3 łyżki
cytryny	5
bulion warzywny	1 szklanka
oliwa	7 łyżek
kasza	350 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Do miski wsypujemy kuskus, zalewamy wrzącym bulionem jarzynowym i odstawiamy na 5 minut. Po tym czasie rozdrabniamy kaszę widelcem. Kasza gotowa.
- Pora przygotować warzywa. Bakłażana kroimy w plastry i moczymy w osolonej wodzie przez 30 minut. W tym czasie możemy przygotować pozostałe warzywa. Obraną cebulę kroimy w półplasterki, obrany czosnek w cienkie plasterki. Umyte i osuszone warzywa : papryka oczyszczona z gniazd nasiennych, cukinia, marchew i pietruszka obrane ze skórki kroimy w kostkę; brokuł rozdzielamy na małe różyczki. Bakłażana odsączamy z wody, osuszamy i kroimy w kostkę.
- Na patelni z 5 łyżkami oliwy z oliwek extra vergine podsmażamy cebulę, czosnek i bakłażana. Czekamy 5 minut, aż cebula będzie miękka, czosnek pachnący, bakłażan podsmażony. Następnie wrzucamy pozostałe warzywa, czyli cukinię, marchew, pietruszkę, paprykę i różyczki brokuła. Dusimy pod przykryciem 10 minut.
- Gotowe warzywa dodajemy do miski z kaszą kuskus. Przygotowujemy sos: 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny i umyta, osuszona i posiekana kolendra, sól i pieprz. Mieszmamy sos. Polewamy nim sałatkę i mieszmamy starannie.
- Przygotowanie cytrynowych skorupek: cytryny wyszorować i sparzyć wrzątkiem. Przekroić na dwie równe części. Wydrążyć cały miąższ łącznie z błonkami, najlepiej małą łyżką. Następne przy pomocy kuchennych nożyc wycinać wzorek, który ma przypominać kształtem "zygzak\". Aby skorupki stały prosto na talerzu, odcinamy nożem końcówkę cytryny. Do tak przygotowanych skorupek dodajemy nadzienie - sałatkę.

Sałatka jest najsmaczniejsza, gdy podana schłodzona (musi spędzić około 3 godzin w lodówce). Smacznego!

