

Zeleninový salát s kuskusem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 2 ks
- Předvařený kuskus 200 g
- Bylinkové maggi 2 ks
- Rajče 3 ks
- Jarní cibulka 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Okurka 1 ks
- Petrželová nať 2 ks
- Citrónový plátek 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Očištěnou mrkev nakrájíme na slabé proužky. Ve 200 ml horké vody rozpustíme jednu polovinu bylinkové kostky, přidáme 1 lžici olivového oleje, přelijeme do hrnce, přisypeme mrkev a přivedeme k varu. Krátce povaříme. K vývaru nasypeme kuskus a důkladně promícháváme, dokud se voda nevstřebá do kuskusu. Zakryjeme pokličkou a necháme asi 15 minut stát, kuskus nabobtná.

Během této doby si omyjeme, očistíme a nakrájíme zeleninu. Rajčata a okurku na malé kousky a kostičky, petrželku nasekáme nadrobno, jarní cibulku na kolečka.

Nakrájenou zeleninu zamícháme do kuskusu, zakapeme vymačkanou šťávou z citronu, opepříme a podle chuti přisolíme.

Zeleninový salát s kuskusem rozdělíme do misek. Na každou porci nalijeme asi 2 lžice bílého jogurtu, ozdobíme plátkem citronu, případně zbytkem nakrájené zeleniny.

