Marokańska sałatka z kuskusem

Sałatka ta znakomicie smakuje z kotletami z jagnięciny lub polędwicą i jogurtem naturalnym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

280 g kuskusu
80 g rodzynek koryntek lub 60 g rodzynek sułtanek
65 g orzeszków pistacjowych
1 łyżka przyprawy marokańskiej
2 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużej misce zalać kuskus i rodzynki 375 ml wrzącej wody. Zamieszać widelcem i odstawić na 5 minut, aż zostanie wchłonięta.

2) Prażyć orzeszki pistacjowe 3–4 minuty na suchej patelni ustawionej na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu.

Zdjąć z patelni i grubo posiekać.

3) Wymieszać kuskus widelcem i rozdzielić sklejone bryłki. Dodać orzeszki pistacjowe i posypać przyprawą marokańską.

4) Wymieszać sok z cytryny z 2 łyżkami oliwy z oliwek i dodać do kuskusu. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Podawać od razu lub wstawić do lodówki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 372 kcal, 13 g białka, 9 g tłuszczów (1 g NKT), 60 g węglowodanów (3 g cukrów), 3 g błonnika, 10 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock