Sałatka z kuskusem i cieciorką

Sałatka świetnie smakuje z kurczakiem i rybą z grilla, smażonymi kotletami jagnięcymi lub smażoną karkówką.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki kaszki kuskus
2 łyżki rodzynek koryntek
2 łyżki migdałów w słupkach
2 łyżki oliwy z oliwek
1/2 czerwonej cebuli, posiekanej
1/2 papryki, drobno pokrojonej
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1/2 szklanki cieciorki z puszki
6 zielonych oliwek bez pestek, pokrojonych w ćwiartki
1 i 1/2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać kuskus i rodzynki do żaroodpornej miski. Zalać 1/2 szklanki. Przykryć kaszę folią spożywczą i odstawić na 5 minut, aby wchłonęła całą wodę. Zamieszać widelcem.

2) Wrzucić migdały na suchą nieprzywierającą patelnię i prażyć na średnim ogniu 3–4 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż lekko się przyrumienią. Przesypać do miseczki.

3) Rozgrzać 2 łyżeczki oliwy na tej samej patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i paprykę. Smażyć 3–4 minuty, mieszając, aż warzywa zmiękną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1765 kJ, 422 kcal, 10 g białka, 23 g tłuszczów (3 g tłuszczów nasyconych), 44 g węglowodanów (3 g cukrów), 4 g błonnika, 79 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock