Szafranowy kuskus z kolorową papryką

Tę sałatkę można podawać na zimno lub na ciepło oraz jako danie główne dla czterech osób bądź jako przystawkę dla sześciu. Jest to pełna smaku, zawierająca niewiele tłuszczu, pełnowartościowa potrawa wegetariańska. Szafran sprawia, że ma piękny kolor i specyficzny, orientalny smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duży ząbek czosnku, rozgnieciony
3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
4 duże gałązki świeżego rozmarynu
1 duża żółta papryka, pokrojona
1 duża czerwona papryka, pokrojona
2 cukinie przekrojone wzdłuż, a potem pokrojone na 2 cm kawałki
4 i 1/2 łyżeczki soku z cytryny harissa lub sos chili, do smaku

2 pomidory, bez skórki i pestek, pokrojone w kostkę
duża garść grubo posiekanej świeżej
kolendry, mięty lub natki pietruszki
sól i pieprz

Kuskus
550 ml wywaru z warzyw
10–12 nitek szafranu
340 g kuskusu
1 liść laurowy, przełamany na pół
50 g drobnych rodzynek (np. sułtanek)
15 g masła
2 cebulki dymki, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 200°C. Czosnek zalać oliwą w małej miseczce i odstawić. Na blasze do pieczenia ułożyć gałązki rozmarynu.

2) W czasie kiedy piekarnik się nagrzewa, wlać do rondelka wywar z warzyw i dodać szafran. Zagotować, przykryć, zdjąć z ognia i pozostawić do naciągnięcia.

3) Kawałki papryki i cukinii natrzeć oliwą z czosnkiem. Ułożyć paprykę na blasze, na gałązkach rozmarynu, i piec 10 minut. Dodać cukinię i piec kolejne 20–25 minut, przewracając warzywa od czasu do czasu, aż będą miękkie i dobrze opieczone.

4) Resztę oliwy z czosnkiem wlać do dużego naczynia. Dodać sok z cytryny, harissę i przyprawy do smaku, energicznie wymieszać, aby powstał jednorodny sos.

5) Kiedy warzywa będą gotowe, przełożyć je do naczynia z sosem i dodać pomidory. Wymieszać, aby pokryły się sosem, i odstawić do wystygnięcia.

6) Zagotować wywar z szafranem. Dodać kuskus, liść laurowy i rodzynki. Dobrze wymieszać, przykryć i zestawić z ognia.

Odstawić na 5 minut.

7) Dodać masło i postawić znów na średnim ogniu. Gotować 1–2 minuty, spulchniając widelcem, aby ziarna się nie zlepiały. Wyjąć liść laurowy. Mieszając, dodać dymkę i przyprawy do smaku. Odstawić do ostygnięcia – kuskus może pozostać ciepły lub zupełnie wystygnąć.

8) Przełożyć kuskus na półmisek. Przybrać go warzywami i polać sosem, który pozostał w naczyniu. Posypać świeżymi ziołami i podawać. Doskonałym dodatkiem do tej sałatki jest lekko opieczony chlebek pita, pokrojony w paski.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 375 kcal, 8 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 3,5 g NKT), 60 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 2,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock