Wegetariańska sałatka z kuskusu

Harissa powoduje, że ta sałatka ze smażonego wędzonego tofu, suszonych pomidorów, sułtanek i migdałów wymieszanych z kuskusem jest dość pikantna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki oleju (ze słoika pomidorów)
220 g wędzonego tofu, pokrojonego w kostkę
1 łyżka oliwy z oliwek
4 cebule dymki, pokrojone w krążki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
450 ml wywaru warzywnego
250 g kuskusu
75 g sułtanek
szczypta cynamonu
6 suszonych pomidorów w oleju
2 łyżeczki czerwonego octu winnego

2 łyżeczki pasty harissa
50 g prażonych migdałów w płatkach
posiekana natki pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć tofu Rozgrzać w rondlu łyżkę oleju ze słoja z suszonymi pomidorami, wrzucić tofu i smażyć metodą stir-fry, cały czas mieszając, około 2 minut, aż się przyrumieni. Wyjąć z rondla i odsączyć na papierowych ręcznikach.

2) Przygotować kuskus Rozgrzać w rondlu oliwę z oliwek, wrzucić cebulę dymkę i czosnek. Smażyć na średnim ogniu 2 minuty, cały czas mieszając. Wlać wywar i doprowadzić do wrzenia. Zestawić z ognia i dodać kuskus, sułtanki i cynamon. Przykryć rondel i odstawić na 3 minuty, następnie dodać tofu. Przykryć ponownie i odstawić jeszcze na 2 minuty.

3) Przyrządzić dressing W czasie gdy kuskus się moczy, pociąć nożyczkami kuchennymi suszone pomidory na małe kawałki. Przyrządzić pikantny dressing, ucierając resztę oleju ze słoja z suszonymi pomidorami z czerwonym octem winnym, pastą harissa, pomidorami oraz niewielką ilością mielonego pieprzu.

4) Doprawić sałatkę Skropić gorący kuskus dressingiem, wymieszać i spulchnić widelcem. Nałożyć na podgrzane talerze i posypać migdałami oraz natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 528 kcal, 16,5 g białka, 23 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 64 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock