



Sałatka z kuskusem izraelskim z mozzarellą

★★★★★ (16)

35 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

434 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 184.43 kcal 9.22%	Białko 7.38 g 14.76%	Węglowod. 18.52 g 6.86%	Tłuszcze 10.19 g 14.56%	Błonnik 1.50 g 6%	GDA 9.22 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Kuskus izraelski - 130g (¾ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Pomidor koktajlowy - 240g (12 sztuk)
- Mozzarella - 120g (8 plasterków)
- Papryka czerwona - 200g (sztućka)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Migdały, płatkami - 30g (3 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W dużym rondzie rozgrzej oliwkę z oliwek. Podsmaż na niej kaszę kuskus, ciągle mieszając do momentu, aż nabierze brązowego koloru ok. 4-5 minut. Następnie dodaj 2 szklanki wody ze szczyptą soli i doprowadź do wrzenia. Przykryj kaszę pokrywką i gotuj na wolnym ogniu do momentu aż zmięknie i wchłonie całą wodę. Odstaw do wystudzenia.

KROK 2: W międzyczasie zrób dressing: wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny, paprykę sól i pieprz do momentu, aż wszystkie składniki się połączą. Migdały podpraż na suchej patelni, aż lekko się zabrązowią.

KROK 3: W dużej misce wymieszaj umyte i odcisnięte z nadmiaru wody szpinak, przekrojone na połówki żółte i czerwone pomidorki koktajlowe, paprykę, mozzarellę pokrojoną w kostkę, migdały, posiekaną natkę pietruszki i bazylię. Dodaj kaszę kuskus, a następnie polej wszystkim przygotowanym dressingiem. Dokładnie wymieszaj do połączenia się wszystkich składników. Na koniec dopraw jeszcze do smaku solą i pieprzem.

*Całość przełóż do ozdobnej salaterki. Schłódź w lodówce.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

