



przepisy.pl

Kolorowa sałatka z kaszy kuskus w cytrynowych skorupkach



 45 minut  8 osób  Średnie

Składniki:

- kuskus - 350 gramów
- cukinia - 1 sztuka
- bakłażan - 1 sztuka
- brokuł świeży - 250 gramów
- papryka (czerwona, zielona lub żółta) - 1 sztuka
- marchew - 1 sztuka
- pietruszka - 1 sztuka
- cebula - 1 sztuka
- czosnek - ząbki - 1 sztuka
- olej z pestek winogron - 7 łyżek
- sok z cytryny - 2 łyżki
- kolendra - 3 łyżki
- sól - 2 szczypty
- pieprz - 1 szczypta
- cytryna - 5 sztuk
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Do miski wsypujemy kuskus, zalewamy wrzącym bulionem warzywnym (przygotowanym wg. opisu na opakowaniu) i odstawiamy na 5 minut. Po tym czasie rozdrabniamy kaszę widelcem. Kasza gotowa. Pora przygotować warzywa. Bakłażana kroimy w plastry i moczymy w osolonej wodzie przez 30 minut. W tym czasie możemy przygotować pozostałe warzywa. Obraną cebulę kroimy w półplasterki, obrany czosnek w cienkie plasterki. Umyte i osuszone warzywa: papryka oczyszczona z gniazd nasiennych, cukinia, marchew i pietruszka obrane ze skórki kroimy w kostkę; brokuł rozdzielamy na małe różyczki. Bakłażana odsączamy z wody, osuszamy i kroimy w kostkę.

2. Na patelni z 5 łyżkami oleju podsmażamy cebulę, czosnek i bakłażana. Czekamy 5 minut, aż cebula będzie miękka, czosnek pachnący, bakłażan podsmażony. Następnie wrzucamy pozostałe warzywa, czyli cukinię, marchew, pietruszkę, paprykę i różyczki brokuła. Dusimy pod przykryciem 10 minut. Gotowe warzywa dodajemy do miski z kaszą kuskus. Przygotowujemy sos: 2 łyżki oleju, 2 łyżki soku z cytryny i umyta, osuszona i posiekana kolendra, sól i pieprz. Mieszamy sos. Polewamy nim sałatkę i mieszamy starannie.

3. Przygotowanie cytrynowych skorupek: cytryny wyszorować i sparzyć wrzątkiem. Przekroić na dwie równe części. Wydrążyć cały miąższ łącznie z błonkami, najlepiej małą łyżką. Następnie przy pomocy kuchennych nożyc wycinać wzorek, który ma przypominać kształtem "zygzak". Aby skorupki stały prosto na talerzu, odcinamy nożem końcówkę cytryny. Do tak przygotowanych skorupek dodajemy nadzienie - sałatkę.