

26. RECEPT- SOLATA IZ KUSKUSA IN ZELENJAVE

Surovine:

Sestavine za 4 osebe

- 200 g instant kuskusa
- 0,5 žličke soli
- 2 srednje velika paradižnika
- 1 manjša rdeča paprika
- 1 mlada čebulica z zelenjem
- 2 vejici peteršilja
- 4 vejice mete
- 12 vložnih črnih oliv
- 2,5 žlice limonin sok
- 1 žlica olivnega olja
- metini listki za dekoracijo

Postopek:

Kuskus stresemo v skledo, rahlo posolimo in premešamo. V manjši kozici zavremo manjšo količino vode. Z vrelo vodo prelijemo kuskus (vode mora biti toliko, da je kuskus popolnoma prekrit) in skledo pokrijemo. Pustimo stati toliko časa, da kuskus vpije vso tekočino in se napne.

Paradižnik in papriko operemo in očistimo. Papriki odstranimo pecelj in semena, nato pa jo narežemo na majhne koščke. Tudi paradižnik zrežemo na majhne koščke. Mlado čebulico očistimo in operemo. Skupaj z zelenim delom jo drobno sesekljam. Vejice peteršilja in mete oplaknemo pod tekočo vodo in dobro otresemo. Z vejic potrgamo listke in jih grobo sesekljam.

Ko kuskus nabrekne, ga z vilicami razdrobimo, da razpade na posamezna zrna. Dodamo narezano zelenjavo, peteršilj, meto, limonin sok, olivno olje in olive. Po okusu začinimo s soljo in vse sestavine dobro premešamo.

Pripravljeno solato razporedimo po solatnih skodelicah in po želji okrasimo z metinimi listki.

Vir: internet, Okusno.je

Paradižnikova solata z zelišči

Sestavine: 60 dag paradižnika

1 majhen koromač

2 mladi čebulici

1 neškropljena limona

olivno olje

šopek najljubših svežih zelišč (pehtran, bazilika, krebujica, koper, peteršilj, d)

sol in poper

Postopek:

Zelenjavo očistite in operite. Limono ožemite in lupinico nastrgajte. Paradižnik, koromač in mlado čebulico poljubno narežite. Sveža zelišča oplaknite in nasekljajte.

Olivno olje, limonin sok, sol, poper in malce limonine lupinice zmešajte ter prelijte zelenjavo. Zmešajte in potresite s svežimi zelišči.

Dober tek!