

Zöldséges kuskuszsaláta (taboulet)



Hozzávalók:

25 dkg kuskusz (készen kapható), 1 mokkáskanál só, 8 dkg marinált paprika, 12 dkg csirkesonka, 10 dkg ecetes paprika, 20 dkg konzervkukorica, kis csokor petrezselyem, 2 evőkanál olaj

1. A kuskuszt 5 deci forrásban lévő vízbe szórjuk, megsózzuk, szorosan lefedjük, és a tűzről lehúзва hűlni, duzzadni hagyjuk. Mire megpuhul, az összes folyadékot magába szívja; pergős lesz, mint a jól elkészített párolt rizs.
2. A marinált paprikát, a sonkát és az ecetes paprikát apró kockákra vágjuk. A kukoricát lecsöpögtetjük. A petrezselymet finomra aprítjuk.
3. Az így előkészített hozzávalókat a már kihűlt kuskusszal összekeverjük, az olajat belecsurgatjuk, végül egy kevés ecetes paprikalével pikánsra ízesítjük.

4-4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 337 kcal