

Kuszkusz citrusokkal, édesköménnyel és csicseriborsóval



Hozzávalók:

fél citrom és fél narancs, 3-3,5 dl víz, 1 közepes nagyságú édesköménygumó, 3 evőkanál olaj, 20 dkg kuszkusz, fél csokor korianderzöld, 15 dkg főtt csicseriborsó (konzerv is lehet), 8-12 szem magozott fekete olajbogyó, 1 mokkáskanál só

1. A citromot és a narancsot alaposan megmossuk, héjukat lereszeljük, a vízben fölteszük forni. A citrusok levét is kifacsarjuk. Az édesköményt, miután kaporhoz hasonló külső leveleit lecsipkedtük, levélnyeleire szétszedgetjük. Ezek végeit levágjuk, a többit 3 milliméter vastagon fölszeleteljük.
2. Egy közepes nagyságú lábasban az olajat kissé megforrósítjuk, az édesköményt rádobjuk, kevergetve 2 percig pirítjuk. Rászórjuk a kuszkuszt, kevergetve megforrósítjuk. Az időközben fölforralt vizet ráöntjük. Az apróra vágott korianderzölddel fűszerezzük, a lecsöpögtetett csicserit és a fölkarikázott olajbogyót beleszórjuk.
3. A citrusok kifacsart levével ízesítjük, elkeverjük, megsózzuk, a tűzről lehúzzuk és lefödve, saját gőzében duzzadni, puhulni hagyjuk. Ez nem több, mint 10 perc.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 293 kcal