



Řecký kuskus salát

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské snadné

název	množství (na 1.0 porcí)	
Kuskus	70 gramy	
Rajčata	62 gramy	cherry
Cizrna - suchá	25 gramy	
sýr feta	19 gramy	
Olivy černé [balení]	0.2 kusy	
Okurka [kus]	0.2 kusy	
Citrony [kus]	0.2 kusy	
Cibule červená [kus]	0.2 kusy	
Koření - pepř černý		
Olej olivový	1.2 polévkové lžíce	
Koření - oregano	0.2 čajové lžičky	
Sůl		

návod k přípravě

Cizrnu uvařte doměkka.

Do menšího hrnce si dejte kuskus, dvě lžíce olivového oleje, špetku soli, oregano a promíchejte vidličkou tak, aby se pěkně obalilo každé zrnko. Tuto směs zalijte horkým nebo teplým vývarem či vodou, přiklopte pokličkou a nechte nabobtnat. Po 5 - 10ti minutách v závislosti na teplotě vody bude kuskus už měkký na skus a tedy hotový a připravený k dalšímu postupu. Mezitím si připravte do salátové mísy všechny zbývající ingredience (zeleninu i sýr nakrájet na kostičky). Hotový kuskus načechejte vidličkou a přidejte do mísy. Vše lehce promíchejte, na vrch přidejte čerstvé oregano na ozdobu a salát můžete servírovat takto vlažný nebo i vychlazený.

úkoly

recept nemá úkoly