



## KRAINA BOBU



### SKŁADNIKI:

- × 1/2 szklanki suchej kaszy kuskus
- × 1 szklanka bobu
- × 1 puszka kawałków tuńczyka w oleju
- × 1 nektarynka średniej wielkości
- × 1/2 czerwonej cebuli

### SKŁADNIKI NA SOS:

- × 3-4 łyżki oleju z puszki tuńczyka
- × 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- × sól, świeżo mielony pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

1. Bób wrzucamy do garnka z osoloną wodą i gotujemy (od momentu zagotowania wody) przez około 8-15 minut. Czas gotowania zależy od preferencji smakowych oraz samego bobu. Młody bób gotuje się znacznie krócej. Najlepiej spróbować w trakcie gotowania i ocenić czy jest już smaczny, jeśli tak odcedzamy i obieramy.
2. Kuskus wsypujemy do garnuszka, dodajemy szczyptę soli, zalewamy wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 minut do napęcznienia. Po upływie tego czasu przesypujemy kaszę do większej miski.
3. Wyjmujemy tuńczyka z puszki, zachowując olej.
4. Nektarynkę przekrawamy na pół, usuwamy pestkę i kroimy na mniejsze cząstki.
5. Cebulę kroimy w półksiężycy.
6. Kuskus łączymy z olejem i oliwą oraz doprawiamy pieprzem i solą. Dodajemy tuńczyka, bób oraz cząstki nektarynki i delikatnie mieszamy. Całość przekładamy na talerze i dekorujemy czerwoną cebulą.