



OWOCOWY KUSKUS



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść roszponki
- × 1/3 szklanki kuskus
- × 3 mini banany (sok z cytryny)
- × 1/2 szklanki borówek
- × 1/2 szklanki czerwonych porzeczek
- × 2 łyżki prażonych orzechów laskowych
- × 80 g białego sera typu włoskiego

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z pestek winogron
- × 1 nieduży ząbek czosnku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżeczka musztardy miodowej
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Kuskus wsypujemy do miseczki, dodajemy szczyptę soli, zalewamy wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 min do napęcznienia. Po upływie tego czasu mieszamy sklezione ziarenka widelcem.
3. Orzechy laskowe przekrawamy na połówki.
4. Ser kroimy w kosteczkę.
5. Porzeczki pozbawiamy szypułek.
6. Banany obieramy, kroimy na plasterki i skrapiamy sokiem z cytryny.
7. Kuskus mieszamy z połową przygotowanego dressingu, a następnie delikatnie łączymy z owocami, serem i orzechami. Całość przekładamy na talerze, a na koniec polewamy pozostałym sosem.