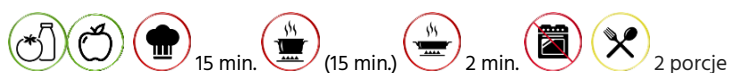




## PERŁOWE AWOKADO



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 awokado (sok z cytryny)
- × 1/2 szklanki ugotowanej perłowej kaszy kuskus
- × 2-3 pomidorki koktajlowe
- × 2 duże plasterki sera camembert (z krążka)
- × 1 morela
- × 1 łyżka prażonych solonych pestek słonecznika
- × 1 łyżki oliwy z oliwek, sól, świeżo mielony pieprz kolorowy
- × listki oregano/tymianku do dekoracji

### PRZYGOTOWANIE:

1. Awokado przekrawamy na pół i pozbawiamy go pestki. Łyżeczką usuwamy nieco miększu, pozostawiając około 3 cm przy skórce. Awokado układamy (ściętą stroną do dołu) na dobrze rozgrzanej patelni grillowej, posmarowanej odrobiną oliwy, i smażymy przez około 2 min aż uzyskamy ładne brązowe paseczki. Łódeczki zdejmujemy z patelni i od razu polewamy obficie sokiem z cytryny.
2. Morelę kroimy w drobną kostkę.
3. Pomidorki przekrawamy na ćwiartki.
4. Plasterki sera dzielimy na mniejsze kawałeczki.
5. Kuskus łączymy z oliwą, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie delikatnie mieszamy z serem, morelami i pestkami słonecznika. Awokado wypełniamy przygotowanym farszem dodając również cząstki pomidora. Całość dekorujemy świeżymi ziołami np. tymiankiem czy oregano.