

SLOŽENÍ

🍴 4 PORCE

🕒 25 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet Falafel
200 g kuskusu
100 g baby špenátu
1 jarní cibulka
100 g granátového jablka
trochu šťávy z granátového jablka
4 lžičce extra panenského olivového oleje
1 lžičce koření harissa
1 lžičce citronové šťávy
čerstvá máta
sůl a pepř

Salát nemusí být jenom nudná nakrájená zelenina a zálivka. Připravili jsme si pro vás recept na salát inspirovaný orientem, který vás zasytí a uspokojí, i když si hlídáte štíhlou linii. Hlavní roli v něm hrají kuskus a Garden Gourmet Falafel, doplněné o výbornou čerstvou zeleninu, granátové jablko o voňavé bylinky. Kuskus je oblíbená potravinu, která je běžná v severoafrické kuchyni a také v kuchyni blízkého východu. Tou je inspirovaný i náš recept. Kuskus kupodivu není ani zrno ani luštěnina, jak si mnozí mohou myslet. Kuskus je forma těstoviny vyrobené ze suché směsi krupice a vody. Stejně jako rýže na sebe může vázat nejrůznější chutě, ať už sladkou nebo slanou, a tím se stává velmi oblíbenou surovinou. Díky své schopnosti vstřebat velké množství vody, a tím navýšit svůj objem, je kuskus také skvělým pomocníkem při hubnutí. Tento salát je ideální pro lehkou večeři, chutný oběd nebo kdykoli, když chcete jídlo sdílet s přáteli. Vyhrňte si rukávy, jdeme na to!

PŘÍPRAVA

1. KROK

Nejprve do nevařeného kuskusu vmíchejte několik lžic olivového oleje. Následně si připravte kuskus: Do mísy nasypejte 2 díly kuskusu. V rychlovarné konvici dejte vařit jeden díl vody. kuskus zalijte vroucí vodou a přiklopte pokličkou nebo fólií a nechte 5 minut odstát. Víko či fólii odstraňte a na závěr kuskus pročechráte vidličkou, aby se nelepil k sobě.

Tip: Zkuste kuskus připravit v co nejširší nádobě, třeba v pečící míse nebo na menším pečícím plechu. Proč? Kuskus tak nebude ve spodu slepený a nahoře nedodělaný. Vyzkoušejte obě varianty, jak v hluboké míse, tak s více rozprostřenou variantou a uvidíte, která vám bude více vyhovovat a chutnat.

2. KROK

Jarní cibulku umyjte a nakrájejte na tenká kolečka. Pokrájejte také několik lístků máty. Kuskus dochuťte citronovou šťávou, šťávou z granátového jablka, solí a pepřem. Promíchejte s jarní cibulkou, mátou, baby špenátem a semínky granátového jablka.

3. KROK

Smícháním koření harissa, šťávy z granátového jablka, citronové šťávy a olivového oleje si připravte zálivku.

4. KROK

Garden Gourmet Falafel připravte podle pokynů na obalu. Jednotlivé kuličky položte navrch salátu a následně vše pokapejte dresinkem. Salát můžete ještě ozdobit nakrájenou jarní cibulkou a mátou.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ