Kolorowa sałatka z kukurydzianym kuskusem i soczewicą

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, sałatki**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kuskus kukurydziany - 5 łyżka
- czarna soczewica - 3 łyżka
- różyczki brokułu - kilka kilka
- kukurydza - 1 łyżka
- pomidorki koktajlowe - trochę trochę
- łuskane nasiona konopi - 1 łyżeczka
- tahini - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- kiełki rzodkiweki - 1 łyżka
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Mix kolorów i smaków!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę namoczyć (co najmniej 4 godziny), a następnie ugotować do miękkości.

KROK 2: Kuskus wymieszać ze szczyptą curry i zalać wrzątkiem na około pół cm ponad poziom kaszy, po czym odstawić do napęcznienia pod przykryciem na kilka minut.

KROK 3: Różyczki brokułu obgotować, a pomidorki koktajlowe oprószyć słodką papryką i ugrillować w piekarniku (15 min/180stopni).

KROK 4: Nasiona konopi lekko uprażyć na suchej teflonowej patelni.

KROK 5: Tahini wymieszać z sokiem z cytryny. Wszystkie wcześniej przygotowane składniki wymieszać ze sobą, sałatkę polać sosem na bazie tahini i soku z cytryny oraz oprószyć nasionami konopi i kiełkami.