Sałatka z kuskusu i pieczonych warzyw

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, sałatki**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza kuskus razowa - 6 łyżka
- dynia - 1 kawałek
- burak - 1 szt.
- małe marchewki - kilka kilka
- liście jarmużu - kilka kilka
- ziarna słonecznika - 1 łyżeczka
- pestki dyni - 1 łyżeczka
- suszone zioła - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Polecam wszystkim wygłodniałym i jednocześnie lubiącym zdrowe jedzenie osobom! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę kuskus zalać zagotowaną wodą na pół centymetra ponad poziom kaszy, przykryć i odstawić do napęcznienia (5- 10 minut).

KROK 2: Dynię pokroić na podłużne kawałki, a buraka obrać ze skórki i pokroić w drobne słupki.

KROK 3: Wszystkie warzywa ugrillować w temperaturze 180 stopni: dynia- 20min, buraki- 10min, jarmuż- 7 minut.

KROK 4: Gotowy kuskus wymieszać z przyprawami i warzywami.

KROK 5: Sałatkę podawać z uprażonymi (na suchej patelni teflonowej) pestkami dyni i słonecznika.