

Teplý kuskusový šalát s pečenou tekvicou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Predhrejeme rúru na 180 °C.

Tekvicu hokkaido a cibuľu nakrájame na mesiačky, potrieme olejom a dáme na dvadsať minút piecť do rúry. Kuskus pripravíme podľa návodu. Ešte za tepla premiešame upečenú zeleninu s kuskusom, fazuľou, z ktorej sme zľali šťavu, a dresingom, ktorý získame dôkladným prešľahaním všetkých surovín (2 lyžice oleja, 1 lyžička hrubozrnnej horčice, 1 lyžica medu a 2 lyžice citrónovej šťavy). Nakoniec pridáme rukolu alebo valeriánku, posypeme nadrobeným balkánskym syrom a tekvicovými semienkami opraženými nasucho na panvici.

Ingrediencie

- **Horčica francúzska** 450 g - 5 g
- **Balsýr** 200 g - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 60 g
- **Tekvica Hokkaido** - 400 g
- **Citróny** - 20 g
- **Rukola praná** - 80 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Med včelí kvetový** - 10 g
- **Kuskus** - 150 g
- **Fazuľa červené v sladkokyslom náleve** - 150 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

