

29. RECEPT-KUSKUS S POPEČENO ZELENJAVO IN PINJOLAMI

Suro Sestavine za 4 osebe

- 200 g instant kuskusa
- 0,5 žličke sol
- 2 manjši bučki
- 1 manjši jajčevac (ali več majhnih)
- 1 rdeča paprika
- 2,5 žlice olivnega olja
- 70 g kuhane čičerike iz pločevinke
- 2 žlici pinjol

Postopek:

Kuskus stresemo v skledo, rahlo posolimo in premešamo. V manjši kozici zavremo manjšo količino vode. Z vrelo vodo prelijemo kuskus (vode mora biti toliko, da je kuskus popolnoma prekrit), skledo pokrijemo. Pustimo stati toliko časa, da kuskus vpije vso tekočino in se napne.

Vso zelenjavo operemo pod tekočo vodo. Čičeriko iz pločevinke stresemo na cedilo in temeljito speremo pod tekočo vodo. Bučko narežemo na tanjše kolobarje. Jajčevce narežemo na koščke. Papriki odstranimo pecelj in semena, nato pa jo narežemo na koščke.

Na kuhalnik pristavimo ponev in jo dobro segrejemo. V segreto ponev vlijemo olivno olje in stresemo vso narezano zelenjavo. Zelenjavo med mešanjem popražimo na zmernem ognju.

Ko kuskus nabrekne, ga z vilicami razdrobimo, da razpade na posamezna zrna. Dodamo prepraženo zelenjavo, čičeriko in pinjole ter vse skupaj dobro premešamo. Po okusu dodatno začinimo s soljo in poprom.

Pripravljen kuskus serviramo na krožnike in postrežemo.

Vir: internet, Okusno.je

Vir: internet, Okusno.je

Paradižnikova solata z zelišči

Sestavine: 60 dag paradižnika

1 majhen koromač

2 mladi čebulici

1 neškropljena limona

olivno olje

šopek najljubših svežih zelišč (pehtran, bazilika, krebujica, koper, peteršilj, d)

sol in poper

Postopek:

Zelenjavo očistite in operite. Limono ožemite in lupinico nastrgajte. Paradižnik, koromač in mlado čebulico poljubno narežite. Sveža zelišča oplaknite in nasekljajte.

Olivno olje, limonin sok, sol, poper in malce limonine lupinice zmešajte ter prelijte zelenjavo. Zmešajte in potresite s svežimi zelišči.

Dober tek!