



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Sałatka z kuskusem izraelskim z mozzarellą



## Sałatka z kuskusem izraelskim z mozzarellą

★★★★★ (14)



35 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**434 kcal** / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>184.43 kcal</b> 9.22%	Białko <b>7.38 g</b> 14.76%	Węglowod. <b>18.52 g</b> 6.86%	Tłuszcze <b>10.19 g</b> 14.56%	Błonnik <b>1.50 g</b> 6%	<b>GDA</b> <b>9.22 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Kuskus izraelski - 130g (¾ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Szpinak młody - 100g (4 garście)
- Pomidor koktajlowy - 240g (12 sztuk)
- Mozzarella - 120g (8 plastrów)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W dużym rondlu rozgrzej oliwkę z oliwek. Podsmaż na niej kaszę kuskus, ciągle mieszając do momentu, aż nabierze brązowego koloru ok. 4-5 minut. Następnie dodaj 2 szklanki wody ze szczyptą soli i doprowadź do wrzenia. Przykryj kaszę pokrywką i gotuj na wolnym ogniu do momentu aż zmięknie i wchłonie całą wodę. Odstaw do wystudzenia.

**KROK 2:** W międzyczasie zrób dressing: wymieszaj oliwę, ocet balsamiczny, paprykę sól i pieprz do momentu, aż wszystkie składniki się połączą. Migdały podpraż na suchej patelni, aż lekko się zabrązowią.

**KROK 3:** W dużej misce wymieszaj umyty i odcisnięty z nadmiaru wody szpinak, przekrojone na połówki żółte i czerwone pomidorki koktajlowe, paprykę, mozzarellę pokrojoną w kostkę, migdały, posiekaną natkę pietruszki i bazylię. Dodaj kaszę kuskus, a następnie polej wszystkim przygotowanym dressingiem. Dokładnie wymieszaj do połączenia się wszystkich składników. Na koniec dopraw jeszcze do smaku solą i pieprzem.

*\*Całość przełóż do ozdobnej salaterki. Schłódź w lodówce.*

*Smacznego!*

szczypty)

- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

