

Salát z kuskusu s kozím sýrem a brusinkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

19143 kalorií , **26 g** cukrů , **140 g** tuků , **580 g** bílkovin

Autor: Sonia

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-kuskusu-s-kozim-syrem-a-brusinkami>

Příprava

Uvaříme celozrnný kuskus v poměru 1 díl kuskusu na 1,5 dílu vody a necháme ho vychladnout. (Celozrnný kuskus raději necháme přejít varem, bílý stačí zalít jen o něco menším množstvím vody).

Připravíme si zálivku, omyjeme špenát či rukolu a vysušíme je nejlépe odstředivkou na salát. Opražíme na sucho pinie nebo ořechy, nakrájíme kozí sýr na kostičky a smícháme vše s vychladlým kuskusem, s brusinkami a s medovým dresinkem.

Tenhle základ salátu můžeme mít připravený v ledničce. Až těsně před servírováním ochutíme špenát (rukolu) olejem a umeoctem, popřípadě citronovou šťávou se solí a opatrně promícháme do ochuceného kuskusu.

Tip k receptu

V zimě můžeme použít místo špenátu nebo rukoly čerstvý polníček.

Ingredience

- 50 g biobrusinek (může být i 75g, což je jeden sáček)
- 50 g vlašských ořechů nebo pinií, na sucho opražených v troubě nebo na pánvi
- Zálivka: 2 lžice medu
- 2 lžice citronové šťávy (může být i trochu kůry)
- 5 lžíc olivového oleje (může být i citronový, avokádový, nebo ořechový)
- špetka čerstvě mletého pepře
- cca 50 g mladého špenátu nebo rukoly ochucené
- 1 lžice oleje
- 1/2 lžice umeocta nebo citronové šťávy s troškou soli
- 100-150 g kozího sýru
- 0,5 kg celozrnného kuskusu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Mléčné výrobky a vejce , Něco extra, Labužník, Salát

