

Pomidory nadziewane kuskus i sałatą



Składniki

2 szt. - pomidory duże
1 szt. - czosnek ząbek
1/5 szt. - sałata masłowa
5 szt. - natka pietruszki
listki
2 łyżka - kuskus
do smaku szczypta - sok z
cytryny, sól, pieprz,
2 łyżka - słonecznik ziarna
100 ml - bulion

Opis wykonania

Na śniadanie proponuję: soczyste pomidory nadziewane pastą z sałaty, pietruszki i czosnku, z dodatkiem kuskus! Czas przygotowania ok. 8 minut.

Pomidory naciąć na krzyż, sparzyć obrać ze skórki, przekroić na pół. Za pomocą łyżeczki wydrążyć ich środki. Kuskus wsypać do filiżanki, zalać wrzącym bulionem, przykryć i zostawić na 5 minut aż kuskus napęcznieje. Na suchej patelni uprażyć ziarna słonecznika. Sałatę, natkę i czosnek zmiksować na gładką pastę, doprawiając do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny lub limonki. Pastę wymieszać z kuskus i 2/3 słonecznika. Gotową masą napęścić połówki pomidorów. Całość posypać prażonym słonecznikiem i udekorować natką pietruszki. Tak przygotowane pomidory przed podaniem schłodzić przez chwilę w lodówce.