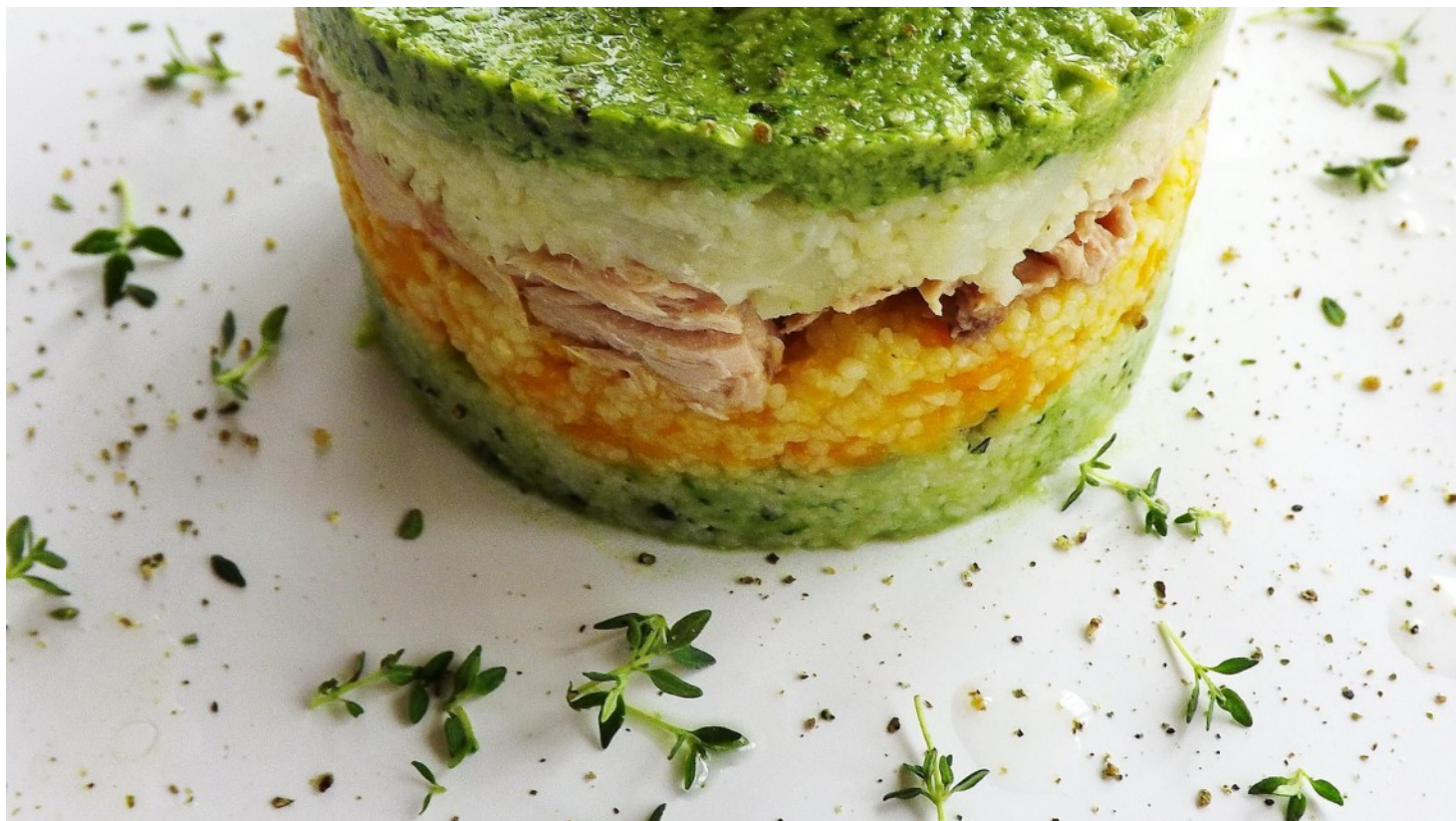


Tort z kuskusu z tuńczykiem i pesto



Składniki

120 g - kaszy kuskus
1 szt. - puszka tuńczyka w kawałkach w sosie własnym (180g)
1 szt. - marchew pokrojona w plastry
50 g - brokuła
50 g - kalafiora
świeży tymianek
pieprz zielony świeżo zmielony do smaku
sól himalajska do smaku
2 łyżka - pestek słonecznika
garść świeżej bazylii
garść rukoli
1 łyżka - soku z cytryny
10 g - startego sera żółtego
6 łyżka - oleju rzepakowego
pieprz czarny świeżo zmielony do smaku

Opis wykonania

Tort ten w całości zjadamy i wyrzutów sumienia nie mamy, bo nie dość, że jest nietypowy, to jest bardzo zdrowy.

Pesto: Pestki słonecznika miksujemy za pomocą blendera. Dodajemy rukolę, bazylię, olej i ponownie miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Całość doprawiamy sokiem z cytryny, solą, pieprzem, dodajemy sera i ponownie miksujemy. Warzywa gotujemy na miękko w lekko osolonej wodzie. Odcedzamy i rozdzielamy marchewkę od brokułów i kalafiora. Wywar zostawiamy, będzie nam potrzebny. Warzywa, każde oddzielnie zgniatamy widelcem. Kuskus zalewamy wywarem z gotowanych warzyw (proporcje na opakowaniu) i odstawiamy na 5 min. Kuskus dzielimy na trzy części. Jedną mieszamy z rozdrobnioną marchewką, drugą z kalafiorem. Do brokułów dodajemy posiekany świeży tymianek, doprawiamy zielonym pieprzem i mieszamy z trzecią częścią kuskusu. Tuńczyka odcedzamy z nadmiaru soku. Na talerzu, do okrągłej foremki wkładamy warstwami kuskus z brokułami i kuskus z marchewką. Następnie nakładamy tuńczyka i dokładamy kuskus z kalafiorem. Na samą górę nakładamy pesto.