

## 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.