

Kuskus z kalfiorom



Składniki

100 g - Kuskus
150 ml - Sok z
pomarańcza
5 szt. - Liście Mięty
10 szt. - Natka pietruszki
Pół szt. - Pomidor
Pół szt. - Czerwona
papryka
1/4 szt. - Ogórek zielony
Pół szt. - Czerwona cebula
1 szt. - Rzodkiewka
Pół szt. - Kalafior
50 g - Rukola
8 szt. - Pomidorki
koktajlowe

Opis wykonania

Zdrowa sałatka z kuskusem i kalafiozem

Podgrzać sok z pomarańczy następnie zalać sokiem kuskus. Pokroić w drobna kostkę cebule, paprykę, ogórka. Później pokroić drobna miętę i natkę pietruszki. Wszystko wymieszać z kuskusem. Podgotować kalafior i później podsmażyć na patelni (można tak samo jak kotleta). Pokroić pomidorki. Na talerz dać rukolę, kuskus z warzywami. Pomidorki i kalafior.