



reteta-video.ro

Cuscus cu Dovleac Copt

Sunt sigura ca atunci cand auziti de **dovleac copt**, primul gand este la cel cu miere si scortisoara (sau nucsoara), iar al doilea la o **placinta cu dovleac**. Pentru mine insa lucrurile stau putin diferit. In primul rand, ma gandesc la o [supa crema de dovleac](#), iar apoi la **salata de cuscus cu dovleac copt**. Suna ciudat, nu? Mi se pare ca gustul acela de leguma coapta se potriveste de minune si in preparate sarate, nu numai in deserturi. Cred ca pur si simplu nu are cum sa nu-ti placa! O gustare consistenta, un pranz vegetarian sau o garnitura inedita, **salata de cuscus cu dovleac copt** o sa va surprinda. Despre [couscous](#) am mai povestit, caci este un tip de paste care noua ne place tare mult. Asta pentru ca se pregateste foarte repede si, cat ai zice cus-cus, ai masa gata si apoi pentru ca poate fi combinat cu o multime de legume. Asa ca, daca punem langa el dovleac copt, bogat in antioxidanti, vitamine, potasiu, caroten, dar sarac in calorii, avem cea mai sanatoasa salata posibila. In loc de apa puteti folosi supa de legume, iar daca nu vreti o **salata de post** puneti supa de pui sau de vita, pentru un plus de aroma. Deci daca aveti un dovleac, pe langa placinta, incercati si un **couscous cu legume coapte** delicios!

INGREDIENTE CUSCUS CU DOVLEAC COPT

200 g de cuscus
400 g de dovleac, stropit cu doua linguri de ulei si copt la 180 de grade cam 30 de minute, pana cand nu este foarte moale, racit si taiat in cubulete
2 rosii taiate cubulete
100 g de alune prajite
100 g de masline fara samburi
3 linguri cu mustar
zeama stoarsa de la o lamaie
5 linguri cu ulei de masline
cateva frunze de busuioc spalate
sare
piper proaspat macinat
250 ml de apa fierbinte

MOD DE PREPARARE CUSCUS CU DOVLEAC COPT

PASUL 1
Turnam apa fierbinte peste cuscus, acoperim bolul cu folie alimentara si il lasam sa se rehidrateze pentru aproximativ 10 minute (conform instructiunilor de pe ambalaj).

PASUL 2
Pregatim dressing-ul – turnam uleiul de masline peste mustar, punem zeama de lamaie, condimentam cu sare si piper proaspat macinat si amestecam bine.

PASUL 3
Desfacem folia pusa peste couscous, care s-a umflat, si il amestecam usor cu o furculita astfel incat sa desfacem granulele.

PASUL 4
Turnam peste el dressing-ul pregatit si omogenizam.

PASUL 5
Punem maslinele fara samburi, alunele prajite, bucatelele de dovleac si pe cele de rosie si amestecam.

PASUL 6
Rupem deasupra frunzele de busuioc.

PASUL 7
Gustam si condimentam, daca mai este nevoie, cu sare, piper macinat sau zeama de lamaie.

PASUL 8
Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Cuscus cu Dovleac Copt.
POFTA BUNA!**