





reteta-video.ro

## Salata de Cuscus (Couscous) cu Legume

Ce e mai bun si mai sanatos decat o salata? O salata care are, pe langa toate legumele, si proteine, fibre, seleniu si vitamina B, adica o **salata de cuscus**. Despre acest aliment v-am mai povestit, fiind foarte popular in tarile orientale (Maroc, Tunisia, Algeria, Libia, Egipt, Israel), dar si in tarile Europei din zona mediterana. Asta pentru ca, desi **cuscusul** nu are o aroma proprie, merge de minune ca si garnitura pentru fripturi, ingredient pentru salate sau chiar ca desert. Produs de obicei din semolina (faina grosiera de grau dur), dar si din mei, **cuscusul (couscous)** este de doua feluri: traditional si necesita fierbere sau se pregateste folosind un vas cu aburi sau instant cand este suficient sa adaugam apa clocotita peste el si sa-l lasam sa o absoarba. In loc de apa insa putem folosi supa de legume, iar daca nu dorim o **salata de post** putem pune supa de pui sau de vita, pentru un plus de aroma. Revenind la cum putem sa pregatim, cred ca cel mai delicios este intr-o **salata cu cuscus si legume**. Este perfecta pentru o zi de vara calduroasa, cand a aprinde aragazul este o adevarata aventura, dar si cand ne dorim cea mai simpla si mai rapida salata. Puneti orice legume va plac, faceti un dressing racoros, si masa este gata! Singurul lucru de care trebuie sa tineti seama atunci cand pregatiti aceasta **salata de vara** este ca cuscusul rehidratat sa fie pufos, cu granulele desfacute una de alta, in rest jucati-va cu ingredientele si experimentati!

### INGREDIENTE SALATA DE CUSCUS CU LEGUME

o cana cu cuscus  
50 g de boabe de porumb fierte si scurse (sau din conserva)  
2 rosii mici, spalate  
2 castraveti mici, spalati  
cateva fire de patrunjle, spalate  
zeama stoarsa de la o jumatate de lamaie  
3 linguri cu ulei de masline  
sare  
piper proaspat macinat  
o cana cu apa fierbinte

### MOD DE PREPARARE SALATA DE CUSCUS CU LEGUME

**PASUL 1**  
Punem cuscus-ul intr-un bol incapator si turnam apa fierbinte peste el. Acoperim cu folie alimentara si il lasam sa se rehidrateze 10 minute (conform instructiunilor de pe ambalaj).

**PASUL 2**  
Taiem castravetii in runde subtiri si rosiile in feliute. Tocam marunt patrunjelul.

**PASUL 3**  
Cand cuscus-ul s-a umflat (dupa cele 10 minute), desfacem folia si amestecam usor cu o furculita astfel incat sa desfacem granulele.

**PASUL 4**  
Punem boabele de porumb, rundele de castravete si feliile de rosie.

**PASUL 5**  
Turnam deasupra uleiul de masline si zeama de lamaie.

**PASUL 6**  
Condimentam cu piper macinat si sare.

**PASUL 7**  
Amestecam cu furculita.

**PASUL 8**  
Gustam si condimentam, daca mai este nevoie.

**PASUL 9**  
Presaram deasupra patrunjelul si punem salata in frigider pentru minim o jumatate de ora, pentru ca aromele sa se intrepatrunda.

**PASUL 10**  
Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata de Cuscus cu Legume.  
POFTA BUNA!**





