



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Sałatka z kuskusem i halloumi bez cukru - przepis

Ciepły halloumi łączymy z kuskusem. Jogurt z harissą stanowi osobny sos.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 4 porcje

Składniki

Sałatka

- 250 g kuskusu
- ½ kostki bulionu warzywnego bez dodatku cukru
- około 1 łyżka masła
- 240 g halloumi
- ½ opakowania 142 ml jogurtu naturalnego
- 1-2 łyżeczki harissy bez dodatku cukru
- puszka 200 g ciecierzycy
- 2 pieczone czerwone papryki bez dodatku cukru
- 50 g rukoli
- 400 ml wrzątku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Wsyp kuskus do dużej miski. W 400 ml wrzątku rozpuść pokruszoną kostkę i masło. Zalej kuskus, szczelnie przykryj folią; odstaw 10 minut do wchłonięcia płynu.
2. Rozgrzej dużą patelnię grillową na średnim ogniu, aż kropla wody skwierczy. Ser pokrój na plastry ½ cm. Smaż 2-3 minuty do zezłocenia, odwróć i powtórz. Przetnij plastry na pół.
3. Do jogurtu stopniowo dodawaj harissę, do smaku. Ciecierzycę opłucz zimną wodą na sicie. Papryki odsącz, usuń nasiona, porwij.

4. Zdejmij folię. Spulchnij kuskus widelcem, rozbij grudki. Wymieszaj z ciecierzycą, paprykami, rukolą i ciepłym serem. Polej sosem, podaj.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/couscous-salad/>