

Kuskus z selerem

data aktualizacji: 2021.02.04 autor:



Składniki:

- czerwona papryka 1/2 szt.
- żółta papryka 1/2 szt.
- pepperoni 1 szt.
- sos sojowy 1 łyżeczka
- pieprz 1 szczypta
- sól 1 szczypta
- natka pietruszki 2 gałązki
- seler naciowy 2 gałązki
- ogórek 1/2 szt.

- oliwa z oliwek 1/2 szklanki
- czerwona cebula 1 szt.
- awokado 1 szt.
- cytryna 1/2 szt.
- kuskus 2 szklanki
- pistacje 30 g
- orzechy nerkowca 30 g

Kroki wykonania:

1.

Łodygi selera kroimy wzdłuż na pół, a potem na cienkie półplasterki. Obraną cebulę, pepperoni (jeśli używamy) i papryki (oczyszczone z pestek i białych błon) drobno siekamy. Miąższ awokado oraz ogórka ze skórką kroimy w większą kostkę. W małym rondelku rozgrzewamy oliwę i smażymy w niej kolejno orzechy - osobno pistacje i osobno nerkowce - na złoty kolor. Trzeba to robić uważnie, cały czas mieszając, aby się nie przypaliły, a orzechy powinny być całe zanurzone w tłuszczu. Wyławiamy je i osączamy na papierowych ręcznikach.

2.

2 łyżki oliwy ze smażenia orzechów dajemy na patelnię, wrzucamy plasterki selera naciowego i lekko je podprażamy. Wyłączamy gaz, na patelnię z selerem dokładamy kuskus i pozostałe pokrojone wcześniej warzywa. Wszystko razem mieszamy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem, odrobiną oliwy, soku z cytryny i sosu sojowego. Posypujemy posiekaną natką pietruszki. Zostawiamy na godzinę, aby smaki się połączyły.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37878-kuskus-z-selerem>