KIKKOMAN

Letnia cytrusowa sałatka z kuskusem

Czas ogółem **20 min** **20 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3536 kJ / **884 kcal**

Tłuszcz: **38 g** Białko: **28 g**
Węglowodany: **118 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	kaszy kuskus
2 łyżki	oliwy z oliwek
3 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
0,5	zielonego ogórka
0,5	czerwonej papryki
2	ząbki czosnku
1 garść	listków pietruszki
1 garść	listków mięty
0,5 pęczek	cebuli dymki
200 g	zielonych winogron bez pestek
2 łyżki	prażonych nasion słonecznika
2	suszone pomidory
8	kolorowych pomidorków koktajlowych
	sól i pieprz
1 łyżka	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kaszę kuskus przełóż do miski. Dodaj oliwę oraz cytrusowy sos sojowy Ponzu Kikkoman. Dokładnie wymieszaj. Zalej wrzątkiem, aby przykryć kaszę na ok. 1 cm. Zawiń miskę w folię spożywczą i odstaw na 15 min.

Krok 2

Winogrona i pomidory przekrój na połowy. Dymkę i czosnek posiekaj. Ogórka i paprykę pokrój w kostkę. Suszone pomidory pokrój w paski.

Krok 3

Namoczoną kaszę kuskus wymieszaj widelcem, aż stanie się puszysta.

Krok 4

Do kuskusu dodaj winogrona, pomidorki, dymkę i czosnek. Dobrze wymieszaj. Dodaj czerwoną paprykę, nasiona słonecznika, ogórka i zioła.

Krok 5

Całość wymieszaj i dopraw cytrusowym sosem sojowym Ponzu Kikkoman i pieprzem.