

Kolorowa sałatka z kaszą kuskus

Kolorowa sałatka z kaszą kuskus – smak lata na Twoim talerzu

Lekka, pełna świeżych warzyw i aromatycznych przypraw sałatka z kaszą kuskus to doskonała propozycja na ciepłe dni. Połączenie delikatnej kaszy z chrupiącymi warzywami i orzechami tworzy harmonijną kompozycję smaków i tekstur, która zachwyci każdego miłośnika zdrowej kuchni.

Dla kogo?

Ta kolorowa sałatka to idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Sprawdza się zarówno jako danie główne dla wegetarian, jak i jako dodatek do grillowanych mięs. Dzięki prostocie przygotowania i dostępności składników, jest doskonałym wyborem dla zabieganych osób, które nie chcą rezygnować z pełnowartościowych posiłków.

Na jaką okazję?

Sałatka z kuskusem świetnie sprawdzi się jako danie na rodzinny obiad, lekką kolację czy lunch do pracy. Jest również doskonałą propozycją na piknik lub grilla z przyjaciółmi. Jej kolorowy wygląd uatrakcyjni każdy stół, a uniwersalny smak zadowoli nawet wybrednych gości.

Czy wiesz, że?

Kasza kuskus, choć przypomina ziarno, jest w rzeczywistości drobną kaszą z pszenicy durum. Jest bogata w błonnik i białko, a jej przygotowanie zajmuje zaledwie kilka minut. W krajach Maghrebu stanowi podstawę codziennej diety i jest podawana z

różnorodnymi dodatkami.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o suszone pomidory, oliwki czy ser feta, aby nadać jej śródziemnomorski charakter. Świeże zioła, takie jak mięta czy kolendra, dodadzą aromat i świeżość. Dla bardziej sycącej wersji, dodaj grillowanego kurczaka lub halloumi.