

Szpinakowe kulki

Szpinakowe kulki z kuskusem – zielona przekąska pełna smaku

Szpinakowe kulki z kuskusem to **prosta i szybka przekąska**, która zachwyci smakiem i wyglądem. Przygotowanie rozpoczynamy od pokruszenia kostki bulionowej Knorr do miseczki z kuskusem. Zalewamy kaszę wrzątkiem (około 1 cm ponad jej poziom), przykrywamy i odstawiamy na 10 minut, aby napęczniała. W międzyczasie na rozgrzanej oliwie podsmażamy szpinak, doprawiając go solą i pieprzem. Do miękkiego kuskusu dodajemy podsmażony szpinak oraz wyciśnięty czosnek. Całość dokładnie mieszamy. Paprykę kroimy w cienkie paseczki i łączymy z masą szpinakowo-kuskusową. Z powstałej masy formujemy apetyczne kulki, które przed podaniem ozdabiamy posiekaną natką pietruszki.

Dla kogo?

Te zielone kulki to *idealna propozycja dla wegetarian* oraz osób poszukujących zdrowych przekąsek. Sprawdzają się również jako pomysł na lekki posiłek dla dzieci, które nie przepadają za warzywami – w tej formie szpinak smakuje wyśmienicie!

Na jaką okazję?

Szpinakowe kulki doskonale sprawdzą się jako **elegancka przekąska na przyjęciach** i spotkaniach towarzyskich. Możesz je również przygotować na rodzinny obiad jako dodatek do głównego dania lub spakować do lunchboxa do pracy czy szkoły.

Czy wiesz, że?

Kuskus to nie tylko szybki w przygotowaniu dodatek, ale także

źródło cennych węglowodanów złożonych. W połączeniu ze szpinakiem bogatym w żelazo i witaminy tworzy pełnowartościową przekąskę, która dostarcza energii i wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić kulki o **rozdrobnione orzechy włoskie** lub pestki słonecznika dla chrupkości. Ciekawym dodatkiem będzie również ser feta pokrojony w drobną kostkę lub suszone pomidory, które nadadzą przekąsce śródziemnomorskiego charakteru.