



JERNEJ KITCHEN

SOLATA S KUSKUSOM IN MANGOM

Kombinacija kuskusa, zimske solate, manga in slastnega preлива je odlična, sveža in lahka. Izvrstno lahko kosilo / večerja.

ZA 4 OSEBE
PRIPRAVA: 35 MINUT

PRELIV

- 1 file inčuna
- 2 sušena paradižnika
- 1 čajna žlička gorčice
- 100 ml repičnega olja
- 50 ml olivnega olja
- 2 žlica limoninega soka
- 1 čajna žlička limonine lupinice
- 3 žlice grškega jogurta, ali katerega drugega čvrstega
- stroka česna, naribanega
- 1 žlica sojine omake
- 50 ml vode, mlačne

SOLATA S KUSKUSOM IN MANGOM

- 100 g kuskusa
- 2 stebila zelene
- 1 pomaranča
- 1 zrel avokado
- 1 manjše korenje
- 1/2 zrelega manga
- 150 g mlade špinače
- 200 g poljubne zimske solate

PRELIV

Vse sestavine damo v blender. Mešamo eno minuto, oziroma dokler ne dobimo gladkega preлива. Po okusu dodamo še malo limoninega soka ali soli / popra. Postavimo v hladilnik do uporabe.

SOLATA

Kuskus skuhamo po navodilih navedenih na embalaži. Očistimo vso zelenjavo in sadje. Stebla zelene narežemo na tanke rezine. Razpolovimo avokado, odstranimo sredico ter narežemo na manjše kocke. Pokapljamo z limonim sokom, da preprečimo oksidacijo. Olupimo in nastrgamo korenje. Olupimo pomarančo ter mango. Oba narežemo na manjše kocke. Na grobo narežemo tudi večje liste solate.

POSTREŽEMO

Kuskus po potrebi odcedimo in ga damo v skledo za solato. Dodamo vso pripravljeno zelenjavo in sadje. Vse skupaj prelijemo z nekaj solatnega preлива in dodamo polovico sesekljanih zelišč. Dobro premešamo in po okusu začinimo. Postrežemo z žlico grškega jogurta, ali katerega drugega čvrstega jogurta ter nekaj kapljicami tabasca. Odlična pa je tudi solata postrežena v tortilji.

TOOLS AND EQUIPEMENT

- kitchen knife
- cutting board
- salad bowl
- small bowl
- blender

1 pest svežih zelišč (peteršilj,
drobnjak, timijan...), sesekljan