



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

TONHALAS KUSZKUSZSALÁTA

Egy laktató saláta, melyet akár vacsorára is fogyaszthatunk. A kuskusz közepes glikémiás indexének és a zöldségek rosttartalmának köszönhetően a benne található szénhidrát lassabban szívódik fel.

HOZZÁVALÓK

250 g kuskusz
1 db kígyóuborka
3 db közepes méretű paradicsom

20 szem fekete olajbogyó
3 db tonhalkonzerv (3x80 g)
ízlés szerint só ízlés

szerint (zöldfűszerekkel pl. vasfű jól helyettesíthető)
fél db citrom leve
ízlés szerint

petrezselyemzöld

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 A kuskuszt kimérjük (250 g kb. egy 2,5 dl-es bögrének felel meg) és egy tálba tesszük.
- 2 2,5 dl sós vizet felforralunk és a kuskuszra öntjük, majd lefedjük, és hagyjuk elkészülni.
- 3 A zöldségeket megmossuk és felockázzuk.
- 4 Ha a kuskusz megpuhult a zöldségeket, az olajbogyót és a tonhalkonzervet hozzákeverjük.
- 5 Az elkészült salátánkat ízlés szerint ízesítjük citromlével és petrezselyem zölddel.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!



auchan