



POMIDOROWA KRYJÓWKA

SKŁADNIKI:

Salatka:

- 1/3 szklanki suchej kaszy kuskus
- 3 pomidory malinowe
- 1 opakowanie kabanosków Sokoliki
- garść czarnych oliwek
- 1/2 kolby kukurydzy
- 6 rzodkiewek
- 2 łyżki prażonych solonych pestek słonecznika
- garść liści natki pietruszki
- ½ łyżeczki cukru
- sól

Dressing:

- 3-4 łyżki oleju z pestek winogron
- 1 ząbek czosnku
- sól i świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przecisnąć przez praszkę, a następnie połączyć z olejem, solą oraz pieprzem.
2. Kuskus wsypać do miseczki. Dodać szczyptę soli. Całość zalać wrzącą wodą (powinna sięgać ok. 1 cm ponad poziom kaszy), przykryć i odstawić na 6 minut do napęcznienia. Po upływie tego czasu wymieszać sklezione ziarenka widelcem.
3. Z pomidorów ściąć kapelusze (na poziomie 2/3 wysokości każdej sztuki), po czym wydrążyć gniazda nasienne. Środki osuszyć ręcznikiem papierowym.
4. Oliwki odcedzić i pokroić w plasterki. Rzodkiewki posiekać na plasterki, a następnie na ćwiartki.
5. Kukurydżę wrzucić do wrzącej wody z cukrem (bez dodatku soli - wpływa ona na twardnienie ziarenek) i gotować przez 6 minut. Po

POMIDOROWA KRYJÓWKA

- wystygnięciu obkroić ziarenka.
6. Kabanoski pokroić na ukośne kawałki (ok. 5 mm długości).
 7. W dużej misce połączyć kaszę, kabanoski, oliwki, kukurydzę, rzodkiewki, pestki słonecznika i dressing. Pomidory napełnić sałatką i udekorować natką pietruszki.