

## Sałatka z kuskusem i szparagami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 584 kcal \ B-16 g \ T-36 g \ W-45 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 139 kcal \ B-4 g \ T-9 g \ W-11 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ kasza kuskus – 1/2 szklanki (85 g)
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem-1/2 łyżeczki
- ✓ suszone pomidory w oleju – 6 plastrów (60 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ser sałatkowy np. favita – 1/4 opak. (70 g)
- ✓ szparagi – 1/2 pęczka (250 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Kaszę wymieszaj z suszonymi pomidorami z czosnkiem (chodzi o taką suszoną przyprawę), solą i pieprzem. Zalej wrzątkiem i odstaw.
2. Szparagi pokrój na kawałki i podsmaż na rozgrzanym maśle klarowanym. Dopraw solą, pieprzem i chili.
3. Pozostałe składniki pokrój, dodaj do napęczniałej kaszy i wymieszaj dokładnie.
4. Nasiona słonecznika podpraż i dorzucić do sałatki.
5. Skrop oliwą lub olejem lnianym i ewentualnie dopraw dodatkowo do smaku.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-kuskusem-i-szparagami/>