

## Kolorowa sałatka z kuskusem perłowym, bobem i fetą

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 501 kcal \ B-20 g \ T-22 g \ W-50 g \ Bł-10 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 139 kcal \ B-6 g \ T-6 g \ W-14 g \ Bł-3 g

### Składniki

- ✓ kuskus perłowy – 1 szklanka (180 g)
- ✓ bób – 3/4 opakowania (400 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 3 garście (300 g)
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (180 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (120 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ ser feta – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ bazylija, świeża – 1 łyżka
- ✓ mięta, świeża – 1 łyżka
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ pieprz – do smaku

### Przygotowanie

1. Kuskus ugotuj w osolonej wodzie. Bób również ugotuj i obierz. Odstaw.
2. Pomidorki poprzekrajaj, ogórka przekrój wzdłuż na 4 części i pokrój na kawałki, awokado i ser feta pokrój w kostkę, cebulę w drobną kostkę, a zioła posiekaj.
3. Wszystkie składniki przełóż do dużej miski, dodaj pieprz, sok z cytryny, oliwę, miod i wymieszaj dokładnie.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kolorowa-salatka-z-kuskusem-perlowym-bobem-i-feta/>