

Sałatka z kuskusu i tuńczyka

Składniki

15 dag kuskusu, puszka (20 dag) tuńczyka w sosie naturalnym, ogórek kiszony lub konserwowy, pół puszki kukurydzy konserwowej, mała cebula, 4 łyżki majonezu, łyżeczka oliwy, łyżka przyprawy do zup, koperek, pieprz, sól



Sposób przyrządzenia

Kuskus wsypać do głębokiej salaterki, zalać wrzącą osoloną wodą z dodatkiem przyprawy do zup i łyżeczki oliwy (poziom wody powinien o pół centymetra przekraczać poziom kaszy). Odczekać 5-6 min, wymieszać widelcem, aby nie było grudek, pozostawić do wystygnięcia. Kukurydżę osączyć, ogórek i obraną cebulę pokroić w drobną kostkę. Rybę osączyć, rozgnieść widelcem. Warzywa, rybę, posiekany koperek, przyprawy oraz majonez starannie wymieszać z kuskusem. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Podawać jako przystawkę lub samodzielne danie na kolację. 100 g - 155 kcal.