

# Salát z kuskusu s kozím sýrem a brusinkami

4 porce

## ingredience

- ~ 200 g celozrnného bio kuskusu (prodává [www.bioweb.cz](http://www.bioweb.cz), bioprodejny nebo dm drogerie)
- ~ 400 ml vroucí vody (tj. 1 díl celozrnného kuskusu na 1,5 dílu vody)
- ~ 50 g sušených bio brusinek, nejlépe bez přidaného cukru ([www.bionebio.cz](http://www.bionebio.cz))
- ~ 100–150 g na kostičky nakrájeného kozího sýra
- ~ 50 g vlašských ořechů nebo pinií, na sucho opražených v troubě nebo na pánvi
- ~ cca 50 g mladého špenátu nebo rukoly, ochucené 1 lžící oleje a 1/2 lžice umeocta nebo citrónové šťávy s troškou soli

### na zálivku:

- ~ 2 lžice medu (já mám nejradiš med pana Pintíře, strana 262 a 269)
- ~ 2 lžice citrónové šťávy (můžete přidat i trošku strouhané kůry z bio citrónu)
- ~ 5 lžic olivového oleje (nebo avokádového s citrónem či ořechového)
- ~ troška čerstvě mletého pepře

## postup

1. Celozrnný kuskus zalijte 400 ml vroucí vody a nechte několik minut povařit. I přesto, že se běžně bílý kuskus pouze zalívá vodou, celozrnný je lepší pro snadnější stravitelnost nechat projít varem a potřebuje o trošku více vody. Nechte ho vychladnout.
2. Připravte si zálivku, omyjte špenát či rukolu a vysušte je nejlépe odstředivkou na salát.
3. Opražte na sucho pinie nebo ořechy, nakrájejte kozí sýr na kostičky a smíchejte vše s vychladlým kuskusem, s brusinkami a s medovým dresinkem. Tenhle základ salátu můžete mít připravený v ledničce. Až těsně před servírováním ochuťte špenát (rukolu) olejem a umeoctem, popřípadě citrónovou šťávou se solí a opatrně promíchejte do ochuceného kuskusu.



### SEZÓNNÍ OBMĚNA:

V zimě použijte místo špenátu nebo rukoly čerstvý polníček. My jsme salát fotili brzo na jaře a tak jsme použili křehké mlad'ouňké lístky červené řepy.

