



## Kuskusový salát s červenou čočkou

vegánsky

Lahké

30 minut

Pre 4 osoby



### Ingrediencie

150 g červené čočky  
1 lžička soli  
150 g celozrnného kuskusu  
10 lžíc olivového oleje  
100 g sušených rajčat  
1 malá cuketa  
veľký svazek petrželky  
šťáva z jedného biocitronu

### Ako na to?

1. Červenou čočku opláchnite, vařte 10 minut se lžičkou soli v 200 ml vody. Nechte pod pokličkou dojít. Čočka by neměla být rozvařená, měla by držet tvar.
2. Sušená rajčata zalijte vroucí vodou, nechte 15 minut odstát. Poté scedte a pokrájejte na kousky.
3. Kuskus promíchejte s 2 lžícemi olivového oleje, zalijte 300 ml vroucí vody, nechte na plotýnce 1 minutu probublávat, potom 10 minut dojít pod pokličkou. Promíchejte vidličkou, aby byl kuskus načechráný.
4. Cuketu nakrájejte na kostičky a krátce osmahněte na 2 lžících oleje.
5. Do misky dejte kuskus, čočku, sušená rajčata, 6 lžíc olivového oleje, citronovou šťávu, nasekanou petrželku a promíchejte. Nakonec přidejte cuketu a jen lehce promíchejte. Můžete osolit, ale není nutné, rajčata jsou slaná.