

# KUSKUS ŠALÁT S CÍCEROM A AVOKÁDOM

**PRÍPRAVA**

0 min

**ČAS VARENIA**

60 min

**BEZ LEPKU**

áno - kukuričný  
kuskus

## INGREDIENCIE

90 g celozrnného kuskusu/bez lepku - kukuričného  
3 PL uvareného cíceru  
1/2 zrelého avokáda  
4 - 5 sušených paradajok v oleji, dobre odkvapkaných  
200 ml horúcej vody alebo zeleninového vývaru  
1/4 ČL kurkumy  
soľ podľa chuti (približne 1/5 ČL)

1 ČL oleja  
1 ČL čerstvo vytlačenej šťavy z citróna (prípadne viac, podľa chuti)  
trošku mletého čierneho korenia  
menšia hrst petržlenovej vňate

## POSTUP

1. Vopred namočíme cícer (aspoň na 10 hod) a uvaríme podľa návodu (spravidla sa v tlakovom hrnci varí 45-60 min).  
Odporúčam vám variť ho bez soli, s kúskom riasy Kombu a/alebo so saturejkou či majoránkou.  
2. Na panvicu dáme olej, soľ a kurkumu a krátko spolu prehrejeme. Pridáme kuskus a 1-2 minúty za stáleho miešania smažíme.  
3. Potom prilejeme horúcu vodu alebo zeleninový vývar. Povaríme na miernom ohni dve minúty a prikrytý necháme ešte 10-15 minút odpočívať.

4. Medzitým ošúpeme avokádo a nakrájame ho na asi 1,5 cm kúsky. Pokvapkáme citrónovou šťavou, jemne osolíme a zľahka okoreníme čiernym korením.  
5. Sušené paradajky nakrájame na tenké kúsky.  
6. Petržlenovú vňať posekáme najemno.  
7. Kuskus premiešame s uvareným cícerom, pridáme sušené paradajky a petržlenovú vňať. Nakoniec primiešame avokádo.  
8. Ideálne je doplniť tento šalát nejakou naparenou alebo blanšírovanou zeleninou. Ak nestíhate, dajte si aspoň kopček kvasenej zeleniny.