

# SALATKA KUSKUS Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI ZE SZNYCLEM ROŚLINNYM

## SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 35 MIN

👤 ŚREDNI

1 opakowanie Sznycla Roślinnego  
Garden Gourmet

200 g (pełnoziarnistego) kuskusu

6 liści sałaty

1 mała czerwona papryka

1/2 lodygi selera naciowego

2 cebule dymki

50 g rodzynek

1 cytryna

Mieszanka ziół (trybula, pietruszka)

4 łyżki oliwy z oliwek

Odrobina soli

Trochę pieprzu

Nie ma pysniejszego posiłku niż nasza sałatka kuskus z warzywami, ziołami i Sznyclm Roślinnym Garden Gourmet. Chrupiący kotlet, delikatna kasza i aromatyczne zioła przeniosą Cię w świat pełen smaków! Skosztuj tego doskonałego połączenia razem ze swoją rodziną. Jak najszybciej przyrządź to smakowite danie wegańskie na obiad, kolację lub spotkanie z bliskimi. Smacznego!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj składniki i wymieszaj kuskus

Namocz rodzynki w ciepłej wodzie – rób to przez około 10 minut. Dokładnie umyj sałatę, a następnie odsącz ją z nadmiaru wilgoci za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Wymieszaj widelcem surowy kuskus w niskim naczyniu z 2 łyżkami oliwy z oliwek.

### 2. Ugotuj kuskus

Doprowadź około 200 ml wody do wrzenia i zalej nią kuskus tak, aby był w pełni przykryty. Pozostaw kaszę na 5 minut, aż wchłonie całą wodę. Następnie rozgnieć kuskus widelcem. Postaraj się, aby był jak najbardziej gładki.

### 3. Wymieszaj warzywa z kuskusem i ziołami

Dokładnie umyj selera naciowego i zioła, a następnie odsącz je z nadmiaru wilgoci za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Selera naciowego pokrój w drobną kostkę, a zioła z grubsza posiekaj. Umyj także paprykę – ją pokrój na małe kawałki. Obierz dymkę, a następnie posiekaj na cienkie plasterki. Wszystkie wcześniej przygotowane warzywa i zioła wymieszaj dokładnie z kuskusem. Dopraw sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, solą i pieprzem, a następnie ponownie wymieszaj. Odstaw na bok, aby smaki się przeniknęły, a danie wegańskie stało się jeszcze bardziej aromatyczne.

### 4. Upiecz Sznycla Roślinnego Garden Gourmet

Piecz Sznycla Roślinnego Garden Gourmet w piekarniku na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem, aż będzie chrupiący i złocisty. Rób to zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Alternatywnie wegański sznycel smakuje również doskonale usmażony na patelni z dodatkiem łyżki oleju lub przygotowany we frytkownicy beztłuszczowej.

### 5. Ułóż kuskus na liściach sałaty

Wcześniej przygotowane liście sałaty rozłóż na dwóch głębokich talerzach, a na ich wierzchu ułóż sałatkę z kuskusu. Całość posyp namoczonymi rodzynkami.

### 6. Podaj chrupiącego Sznycla Roślinnego i sałatkę z kuskusu

Sznycel Roślinny pokrój w paski i równomiernie rozłóż na sałatce. Całość dodatkowo udekoruj grubo posiekаныmi ziołami. Przepis wegański ukończony – możesz podawać do stołu i delektować się tym pysznym daniem. Smacznego!

## CULINARY TIP

### Do tego wyjątkowo chrupiące kąski...

Podawaj danie z dodatkowymi brokułami. Usmażone na chrupko, skropione oliwą z oliwek i startą (ekologiczną) skórką cytryny.

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA  
WWW.GARDENGOURMET.PL**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Sałatka kuskus z warzywami i ziołami ze Sznycelem Roślinnym](#)