

# Spenótos kuszkuszsaláta feta sajttal

**Kategória:** könnyű

**Elkészítési idő:** 20 perc

**Hozzávalók:** asztal közepére megosztva 4 fő

## A kuszkuszhoz:

150 g kuszkus

150 g / 200 ml alaplé vagy víz

25 g mazsola vagy datolya

5 ml olaj

petrezselyem

só

bors

## A feltéhez:

300 g friss spenótlevél

150 g feta sajt

30 g mandula (egész vagy tört)

10 ml olívaolaj

3 gerezd fokhagyma

1 db paradicsom

## A kuszkus elkészítése:

1. A kuszkuszt tedd egy keverőtálba, majd ízesítsd sóval, borssal.
2. Adj hozzá kevés olívaolajat és keverd el alaposan.
3. A felforralt alaplével vagy vízzel öntsd fel a kuszkuszt.
4. Keverd hozzá a mazsolát.
5. Fedd le egy folpackkal és hagyd pihenni 15 percig (követheted a termék zacskóján feltüntetett időt).

## A saláta feltét elkészítése:

6. Ez idő alatt melegíts fel egy serpenyőt. Pirítsd le kissé a fokhagymát és a mandulát.

7. Add hozzá a spenót leveleket, és sózd, borsozd ízlés szerint.
8. Alacsony lángon lehetőleg néhány percig, lefedve fonnyaszd meg a paraj levelet. Az alacsony lángon készítés javasolt ha szeretnél szép zöld, élő színű ételt kapni. A levelek hőérzékenyek és 60 C° feletti hő hatására színe veszít élénkségéből.
9. Amikor a spenót levelek összeestek a feltét elkészült.
10. A folpackot távolítsd el kuszkusztól és keverj hozzá finomra vágott petrezselymet.
11. Tálaláskor a mazsolás kuszkuszos alapra szedd rá a spenótot.
12. Hintsd meg feta sajt kockákkal és friss paradicsommal.