



Couscussalat med pære

3dl Fuldkornscouscous
2½dl Vand (kogende)
½ tsk. Salt
½ spsk. Olivenolie
2 stk. Pærer
1 Lille bundt persille
Saft af ½ citron

Citronddressing:
4 spsk. Citronolie
1-2 tsk. Sennep
Salt og peber.

Couscousen hældes i en skål, det kogende vand hældes over, og lad det trække i 5 minutter. Når couscousen har trukket, vendes olivenolien i.

Persillen hakkes fint og pærerne skæres i tynde både, hæld herefter citronsaften over persillen og pærerne.

Dressing: Citronolien kommes i en skål, tilsæt sennep salt og peber, dressingen smages til. Er dressingen meget bitter kan der kommes 1 tsk. sukker.

Pærer, persille og dressing blandes i couscousen. Salaten må gerne trække ½-1 time inden den serveres.

En frisk og anderledes salat som tilhører til en grill aften, eller hvis du blot trækker til en anden form for tilhører til aftenmaden. Salaten er rig på fibre, C-vitaminer og proteiner.



Velbekomme
Helle Juul