

Libanonský salát z kuskusu (Tabbouleh)

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

150 g	kuskus
1 ks	cibule
5 ks	rajčata
kousek	salátová okurka
6 lžíce	olivový olej
1 svazek	zelená petržel
1 menší svazek	čerstvá máta
1 stroužek	česnek
2 ks	šťáva z citronů
1 lžíce	med
	sůl
	mletý pepř



Postup přípravy

Kuskus nasypeme do misky, pokapeme trochou olivového oleje a promícháme. Zalijeme horkou vodou zhruba 2 cm nad úroveň kuskusu (poměr vychází 1:2) a přiklopíme. Necháme 5 až 10 minut odstát. Mezitím si najemno nakrájíme cibuli, rajčata a salátovou okurku na malé kostičky a petrželku s mátou nasekáme také velmi najemno. Ve velké míse smícháme hotový kuskus se zeleninou a bylinkami, přilijeme zbylý olivový olej a salát dochutíme prolisovaným česnekem, citronovou šťávou, medem, solí a trochou čerstvě mletého pepře. Vše promícháme a dáme vychladit do ledničky. Podáváme samotné nebo jako přílohu k drůbeži či rybě.

Poznámka: Libanonský salát Tabbouleh (čteme taboule) s kořeny z celé Arábie se **tradičně připravuje z bulguru** (předvařené nalámané celozrnné pšenice), **který lze nahradit kuskusem**, což je spařená a do kuliček tvarovaná krupice z pšenice, ječmene nebo prosa. Do tohoto lehkého salátu se přidávají rajčata, petrželová nať, máta, cibule a olivový olej.