



Grillezett padlizsán fetás kuszkuszsalátával

Hozzávalók

- 2 db padlizsán
- 1 tasak Grill zöldség fűszerkeverék
- 2 ek olaj
- 3.5 dl húsleves
- 1 csokor petrezselyem
- 6 db koktélpáradicsom
- 3 db újhagyma
- 10 dkg Feta sajt
- 10 dkg kuszkusz

Elkészítés

1. A padlizsánokat hosszában vékony csíkokra vágjuk, majd mindkét oldalukat megszórjuk a fűszerkeverékkel és meglocsoljuk olajjal. Forró grillserpenyőben vagy kerti grillen megsütjük.
2. A kuszkuszt a forró húslevessel felöntjük, letakarjuk és 10 percig állni hagyjuk.
3. Közben a petrezselymet, a koktélpáradicsomot és az újhagymát felaprítjuk.
4. A kuszkuszt villával fellazítjuk, majd hozzákeverjük a feldarabolt zöldségeket, a megsütött padlizsánszeleteket és megszórjuk a morzsolt feta sajttal.

Tápérték adatok

Szénhidrát	34.11 g
Energia	289.41 kcal
Zsír	13.52 g
Fehérje	9.78 g
Telített zsírok	4.92 g

40 Perc

4 adag