



Spargli-kuskussisalat

Valmistage värske ja toitev sparglisalat.



6-8 IN 30-45 MIN

SALAT

1 dl piiniaseemneid
2 tk küüslauguküünt
1 tk punast sibulat
1 tk kollast paprikat
2 spl toiduõli
0,25 g safranit
4 dl vett
2 tk köögiviljapuljongi kuubikud
1 laimi mahl
3 dl kuskussi
85 g oliive
200 g kirsstomatit
500 g sparglit
2 spl värsket münti (hakitud)
värsket münti kaunistuseks

KASTE

200 g toidujogurtit
2 spl laimimahla
1 spl vedelat mett
soola ja musta pipart
1 spl värsket peenestatud münti

1. Röstige piiniaseemned pannil helepruuniks. Seejärel hakkige küüslauguküüned ja tükeldage punane sibul ning paprika.
2. Kuumatage potis rasv ja küpsetage sibula- ja paprikasegu kergelt läbi. Küpsetamise ajal lisage segule safran.
3. Kallake potti vesi ja lisage puljongikuubikud ning laimimahl ja laske keema tõusta.
4. Võtke pott pliidiilt ja lisage leemele kuskuss. Laske kaane all u 6 minutit haududa.
5. Segage kuskuss sömeramaks ja lisage juurde nõrutatud oliivid, poolitatud kirsstomatid ja münt. Kontrollige maitset ja maitsestage vajaduse korral soola ja purustatud musta pipraga.
6. Keetke spargel peaaegu valmis. Vt täpsemaid juhiseid alt.
7. Segage kõik kastme komponendid eraldi kausis kokku.
8. Pange kuskussisalat laiemale vaagnale kuhilasse. Lisage selle äärde sparglid, neid võib vajaduse korral ka tükeldada. Kaunistage röstitud piiniaseemnete ja mündiga. Serveerige koos kastmega.
9. Spargli koorimine ja keetmine: lõigake spargli alumisest otsast u paari sentimeetri pikkune puitunud tükk maha. Koorige ettevaatlikult koorimisnoa abil maha spargli varre välimine kiht nupust tüve suunas. Kõige parem on seda teha lõikelaua vastas.
10. Keetke spargleid soolaga maitsestatud vees, nt laial pannil u 5 minutit ehk peaaegu valmis.
11. Kallake keeduveesi ära ja tõstke sparglid rätiku või paberiga kaetud vaagnale hetkeks kuivama ja serveerige kohe.