

heute gibt es...

Insalata strato Colourful



Ingredienti: (Per 4 persone)

- 175g Couscous
- Vegetale 350ml magazzino
- 6EL Olivenöl
- Succo di limone 4EL
- 2 pizzichi di cumino macinato
- Sale e pepe
- 2 zucchine medie
- 3 pomodori di media
- 6 rametti di menta

Preparazione:

1. Il cuscus con brodo vegetale bollente versare. Olio 2EL d'oliva, succo di limone e cumino e cuocere in quantità. Condire con sale e pepe a piacere.
2. 5 Minuten für den Couscous Quellen lassen.
3. Nel frattempo, finemente dadini gli ortaggi.
 - Le zucchine con olio d'oliva e succo di limone 2EL 2EL e condire con sale e pepe.
 - Mescolare i pomodori con olio d'oliva e anche la stagione 2EL.
4. Tritare la menta finemente, mescolare con il couscous e condire a piacere.
5. Ora abbiamo rivestito l'insalata in vasi adeguati nel seguente ordine: couscous, zucchine, pomodori, zucchine, cous cous.
6. Per un'ora può passare attraverso il frigorifero e guarnire con una foglia di menta prima di servire.

[Pe2-immagine src

=<http://lh4.ggpht.com/-vGv1YHSYp1s/UgPaePUch0I/AAAAAAAAAHA/MpsiT7cBPnQ/s144-c-o/bunter-schichtsalat-im-glas-3.jpg> href

=<https://picasaweb.google.com/103013924738836182627/BunterSchichtsalatImGlas#5909807349083414338> caption = "Cibo in vetro: Insalata strato variopinto" type = "immagine" alt = "insalata-in-vetro-3.jpg colorato-layer" pe2_img_align = "centro" pe2_single_image_size = "W500"]