



Fitness salad

Περιγραφή

Γρήγορη, εύκολη, υγιεινή!



Συστατικά

- 2-3 μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 1-2 καρότα κομμένα ζουλιέν
- 2 πιπεριές κομμένες ζουλιέν
- 1 φρεσκο κρεμμυδι σε λεπτές ροδέλες
- 10-12 ντοματάκια cherry, κομμένα στη μέση
- 4-5 κουταλιές Σπορέλαιο
- 60ml χυμό πορτοκαλιού
- 1/2 κούπα ρεβύθια (βρασμένα και στραγγισμένα)
- χυμός από 1 λάιμ
- αλάτι-πιπέρι-λίγο κύμινο
- μισό ματσάκι Μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 125 γρ. Κουσκούς
- 250ml ζωμός λαχανικών

Οδηγίες

1. Προσθέτουμε στο τηγανί δυο κουταλιές λάδι και σωτάρουμε τα μανιτάρια, τα καρότα, τις πιπεριές και το κρεμμυδι.
2. Τα σβήνουμε με το χυμό πορτοκαλιού και προσθέτουμε τα ρεβύθια και τα ντοματάκια.
3. Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, το υπόλοιπο λάδι, αλάτι, πιπέρι, το κύμινο και τον μαιντανό.

4. Βάζουμε το κουσκούς σε ένα μπωλ, ζεστάνουμε το ζωμό λαχανικών, το ρίχνουμε πάνω από το κουσκούς, καλύπτουμε το μπωλ με μεμβράνη και το αφήνουμε για 5 λεπτά να πιει το ζωμό.
5. Ανακατεύουμε τα λαχανικά προσεκτικά στο κουσκούς και σερβίρετε!

καλή όρεξη