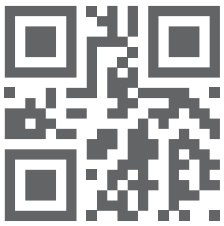




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ENSALADA DE LLENTIES, CUSCÚS I FIGUES

Ingredients (2 pax)

- 80 g de cuscús
- 200 g de lleties cuites
- 1 pastanagó
- 1 tomàtiga grossa
- 2 figues
- 2 fulles d'api
- Llimona
- Oli d'oliva verge
- Sal marina



Elaboració

Rentau i tallau el pastanagó, la tomàtiga i les figues.

Coeu el cuscús (la proporció per cuire'l és 1:1, és a dir, la mateixa quantitat d'aigua que de cuscús): posau en una olla l'aigua i quan comença a bullir tirau el cuscús i removeu una mica fins que tot quedi banyat amb l'aigua. Seguidament aturau el foc, tapau l'olla i deixau-ho uns 5-8 minuts.

Destapau l'olla i separau els grans amb una forqueta. Reservau i deixau-ho refredar.

Rentau les lleties i colau-les.

Picau les fulles de d'api i ja podeu muntar el plat mesclant tots els ingredients.

Finalment trempau-ho amb oli d'oliva verge, sal i una mica de suc de llimona.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

