

Salada de Verão de Cuscuz

Tempo total **20 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
3536 kJ / 884 kcal

Gorduras totais: **38 g** Proteína: **28 g**
Hidratos de carbono: **118 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de cuscuz
2 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
de sopa Ponzu Limão
0,5 pepino
0,5 pimento vermelho
2 dentes de alho
1 mão cheia de salsa
1 mão cheia de menta
0,5 de cebolinho
punhado
200 g uvas sem grainha
2 colheres de sopa de sementes de girassol
de sopa tostadas
2 tomates secos
8 tomates cherry de cores variadas
Sal e pimenta a gosto
1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
de sopa Ponzu Limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque o cuscuz numa tigela. Acrescente o azeite e o molho Kikkoman Ponzu Citrus e combine. Adicione água a ferver até cobrir o cuscuz por 1 cm e depois cubra a tigela com película aderente. Ponha de parte durante 15 minutos.

Passo 2

Corte as uvas e os tomates ao meio. Corte o cebolinho e o alho. Corte o pepino e o pimento aos cubos e corte os tomates secos em tiras.

Passo 3

Mexa o cuscuz com um garfo.

Passo 4

Adicione uvas e os dois tipos de tomate, o cebolinho e o alho e combine bem. Adicione o pimento, as sementes de girassol, o pepino e as ervas aromáticas.

Passo 5

Mexa bem e, se necessário, adicione mais Kikkoman Ponzu Citrus e pimenta preta.