



Recept!

reso.nu

Orientpärlor

*En varm pärlcouscous sallad med pumpasquash, tomat och lök.
Serveras med rostad paprikayoghurt.*

Ingredienser för 4 port

3dl	Pärlcouscous, Moghrabiah
9dl	Vegbuljong
¼ del	Tärnad Pumpasquash, butternut
1 st	Hackad lök
2 st	Hackad vitlök
½ dl	Olivolja
1 tsk	Spiskummin
1burk	Kidney bönor, sköljda
2 st	Tärnad kvisttomat
1 knippa	Bladpersilja
	Havssalt och svartpeppar

Så här gör du:

*Koka pärlcouscous i buljongen i 20 min.
Efter 15 min tillsätter du pumpa,
lök och vitlök. När 20 min har gått låter du
allt rinna av i ett durkslag, häll tillbaka i
kastrullen och tillsätt olivolja, kummin,
bönor, tomat, bladpersilja och blanda.
Smaka av med salt och svartpeppar.*

Ingredienser för 4 port

1 st	Tärnad Röd paprika
½ st	Finhackad rödchili
1 msk	tomatpuré
2 dl	Turkisk yoghurt
	salt

Så här gör du:

*Rosta paprikan och chilin i en stekpanna,
tillsätt olivolja och tomatpuré och fräs med en
liten stund, kyl ner.
När det är kallt tillsätter du yoghurten och
smaka av med salt och svartpeppar.
Mixa lite lätt med en stavmixer för att få ut
mera smaker*