

### **SOLATA S KUS KUSOM**

1. V kozico nalijemo 1 dl vode, ki jo posolimo s ščepecem soli ter dodamo malo oljčnega olja. Ko voda zavre, jo odstavimo ter vanjo stresemo polznornati kus kus. Pustimo, da se napije vode.
2. Vmes pripravimo in narežemo zelenjavo po okusu (paprika, korenje, kumare, paradižnik, bučke, olive, artičoke, jajčevci, fižol, koruza ...). Zelenjavo, ki je ne uživamo surove, na hitro prepražimo na olju.
3. Zelenjavo in kus kus zmešamo skupaj. Dodamo lahko na kocke narezan feta sir.
4. Solati lahko dodamo tudi meso (pečene piščančje trakce) ali ribe (tuna, skuša) oziroma morske sadeže (lignje, repke).
5. Zabelimo in začinimo po okusu (bučno olje, ščepec soli, balzamični kis, koper, drobnjak, bazilika, česen v prahu ...).

### **VEČ KOT LE ZELENA SOLATA**

1. Solato natrebimo in hitro operemo pod tekočo vodo.
2. Narežemo paradižnik ter mozzarella sir. Rjavi fižol speremo pod tekočo vodo.
3. Skupaj zmešamo zeleno solato, paradižnik, mozzarella sir, rjavi fižol ter zabelimo po okusu. Najbolje je, da uporabimo žličko bučnega olja, kis po okusu, malo soli ter dodamo baziliko, drobnjak in koper.
4. Solati lahko dodamo tudi tuno ali pečene puranje oziroma piščančje trakce.
5. Solati lahko dodamo še več zelenjave po okusu.

<https://drustvo-stigma.si/uravnotezena-zdrava-prehrana-in-zdrava-hrana/>