Gurkskål med couscous

Tema: Mat och dryck

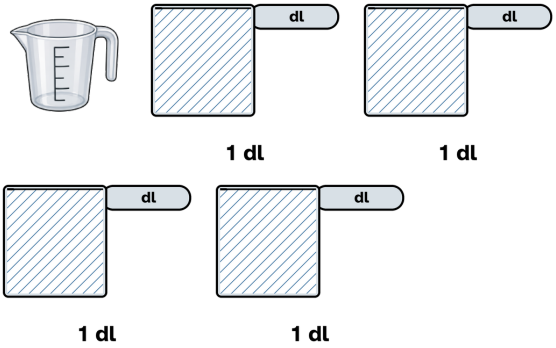


2 portioner · cirka 15 minuter

Det här behöver du



4 dl färdigkokt, kyld couscous

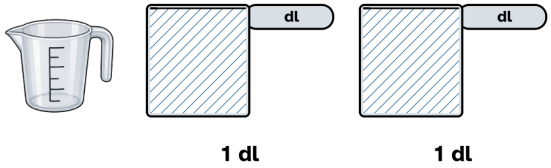




10 cm gurka

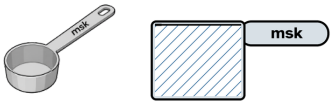


2 dl kokta, avrunna kikärter



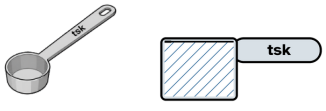


1 msk rapsolja





1 tsk citronsaft



Gurkskål med couscous

Tema: Mat och dryck

Redskap


kniv


skärbräda


skål


sked


mått

Gör så här

1 
Tvätta händerna.

2 
Skölj gurkan.

3 
Skär gurkan i små bitar på skärbrädan.

Säkerhet: Vass kniv. Skär på skärbrädan. En vuxen är med.

Gurkskål med couscous

Tema: Mat och dryck

4  Lägg couscous och kikärter i skålen. ☐

5  Tillsätt gurka, olja och citronsaft. ☐

6  Blanda med skeden. ☐