

קוסקוס אמיתי מסולת ב - 8 דקות במיקרוגל



רכיבים

- כוסות סולת
- כוסות מים
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- כפית מלח

הכנה

1. שמים את הסולת בקערה גדולה שמתאימה למיקרוגל, מערבבים עם המלח והשמן, מכסים את הקערה ומכניסים למיקרוגל ל - 3 דקות.
2. מוציאים ומפוררים את הסולת עם מזלג. שופכים כוס מים ראשונה ומכניסים למיקרוגל לעוד 3 דקות.
3. מוציאים ומפוררים שוב עם מזלג. מוסיפים עוד כוס מים ומחממים עוד 3 דקות.
4. מוציאים ומפוררים שוב עם מזלג, שופכים עוד 2 כוסות מים ומחממים במיקרוגל 4 דקות נוספות.
5. מוציאים ומפוררים במסננת של קוסקוס.

15 דקות

4 servings 4