

Cotlet de miel și cușcuș cu verdețuri

40–50 Min.

Ingrediente 3 Porții

= Kotányi Produkte

16 bucată	Cotlete de miel
4 lingură	Ulei de măsline
4 linguriță	Grill grătar amestec de asezonare

Pentru cușcușul cu verdețuri

350 ml	Apă
1.5 bucată	Lămâi, necerate
6 lingură	Ulei de măsline
300 g	Cușcuș
40 g	Pătrunjel, proaspăt
20 g	Mentă, proaspătă
1 linguriță	Usturoi granulat
1 linguriță	Curcuma măcinată
1 linguriță	Sare de mare iodată
	Piper negru măcinat

Pregătire

1. Clătește cotletele de miel cu apă rece și usucă-le prin tamponare. Prepară marinata combinând ulei de măsline cu amestecul Kotányi Grill Grătar. Folosește amestecul pentru a marina cotletele și lasă-le să se infuzeze până când sunt gata de preparat.
2. Lasă apa pentru cușcuș pe foc până începe să fiarbă, spală lămâile în apă fierbinte, apoi rade coaja.
3. Într-un bol, prepară marinata pentru cușcuș amestecând ulei de măsline, usturoi Kotányi, curcuma Kotányi, coajă de lămâie, suc de lămâie, sare de mare Kotányi și un vârf de cuțit de piper Kotányi. Încorporează în cușcuș. Toarnă apă fierbinte, pune capacul și lasă la umflat timp de 10 minute.
4. Pentru a prepara salsa: Spală roșiile cherry și taie-le în bucăți mici. Curăță de coajă hașmaua și taie-o mărunt. Mărunțește menta. Amestecă roșiile cu ulei de măsline, suc de lămâie, usturoi Kotányi și mentă. Asezonează cu sare și piper.
5. Pentru a prepara cușcușul cu verdețuri: Clătește pătrunjelul și menta, apoi taie-le mărunt și amestecă-le în cușcuș.
6. Prepară cotletul de miel la grătar timp de aproximativ 3-4 minute pe fiecare parte, apoi ia carnea de pe grătar și învelește-o în folie de aluminiu. Las-o să se odihnească aproximativ 5 minute. Asezonează cu sare după gust.
7. Așază cotletul de miel pe farfurii alături de cușcuș cu verdețuri și salsa și servește.