

Filety z pstrąga z koprem włoskim i morelami

40–50 Min

Składniki - Ilość osób: 2

= Kotányi Produkte

2 filety	Pstrąg
1 łyżeczka	Masło
1 łyżeczka	Przyprawa do Ryb

Do kuskusu

120 g	Kuskus
120 ml	Bulion warzywny
1 łyżka	Masło
0.5 szt	Koper włoski (bulwa)
2 szt	Cebula dymka
2 szt	Morela
1 młynek	Sól Morska gruboziarnista jodowana
12 młynek	Pieprz Kolorowy ziarnisty

Do sałatki

4 szt	Morele (dojrzałe)
1 pęczek	Świeża mięta
2 łyżki	Sok z cytryny
0.5 łyżeczki	Cukier puder

Przygotowanie

1. Zacznij od przygotowania kuskus. Aby to zrobić, zagotuj bulion warzywny z odrobiną oliwy z oliwek. Dodaj kuskus i pozwól mu pęcznieć, aż wywar warzywny się wchłonie.
2. Umyj koper i pokrój w cienkie plasterki. Dymkę umyj i pokrój w cienkie krążki. Wlej trochę oliwy z oliwek na patelnię i usmaż na niej koper włoski i dymkę. Dodaj masło i wymieszaj z solą i pieprzem.
3. Teraz przygotuj sałatkę. Morele umyj i pokrój w drobną kostkę. Posiekaj bardzo drobno miętę i wymieszaj z morelami. Dodaj sok z cytryny i szczyptę cukru pudru.
4. Opłucz filety rybne w zimnej wodzie i osusz kawałkiem ręcznika kuchennego. Dopraw filety przyprawą do ryb Kotányi. Rozpuść trochę masła na patelni. Smaż na maśle filety przez około 3 minuty z każdej strony, wielokrotnie pojewając masłem.
5. Podawaj rybę z kuskusem i sałatką morelowo-miętową.