



Filety z pstrąga z koprem włoskim i morelami

🕒 40–50 Min   

Przygotowanie

- 1 Zaczynij 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.

Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkty

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

