

Филе форели с кус-кусом и абрикосово-мятным салатом

40—50 Мин.

Ингредиенты 1 Порции

= Kotányi Produkte

2 шт.	По 100 г филе гольца или форели
1 ч. л.	Масло сливочное
1 ч. л.	Приправа для рыбы

Для кус-куса

120 г	Кус-кус
120 мл	Овощной бульон
1 ст. л.	Масло сливочное
0.5 луковицы	Фенхель
2 шт.	Абрикос
1 щепотка	Соль морская
1 щепотка	Смесь перцев

Для салата

4 шт.	Спелые абрисосы
1 пучок	Свежая мята
2 ст. л.	Сок лимонный
0.5 г	Сахар

Способ приготовления

1. Приготовьте кус-кус. Вскипятите овощной бульон с небольшим количеством оливкового масла. Добавьте кускус и дайте ему набухнуть, пока не впитается бульон.
2. Фенхель вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Зеленый лук помойте и нарежьте тонкими кольцами. Раскалите оливковое масло на сковороде, обжарьте фенхель и зеленый лук. Добавьте сливочное масло, соль и перец, перемешайте.
3. Приготовьте салат. Абрикосы помойте и нарежьте небольшими кубиками. Нарежьте мелко мяту и смешайте с абрикосами. Смешайте лимонный сок и щепотку сахарного песка.
4. Промойте рыбное филе в холодной воде и обсушите бумажным полотенцем. Натрите филе смесью перцев и приправой для рыбы. Растопите немного сливочного масла на сковороде. Обжаривайте филе в сливочном масле примерно по 3 минуты с каждой стороны, несколько раз зачерпывая масло.
5. Подавайте рыбу с кус-кусом и абрикосово-мятным салатом.