



Филе форели с кус-кусом и абрикосово-мятным салатом

🕒 40–50 Мин. 

Способ приготовления

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 Фенхель
луковицы
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

- 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.

