



Пъстърва с екзотична салата и куксус

⌚ 40–50 Минути 

Подготовка

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

| | |
|----------|------------------------------|
| 2 филета | Пъстърва (около 200 g всяко) |
| 1 ч.л. | Масло |
| 1 ч.л. | ♦ Микс за риба |

За куксуса

| | |
|---------|-------------------------|
| 120 g | Куксус |
| 120 ml | Зеленчуков бульон |
| 1 с.л. | Масло |
| ½ корен | Резене |
| 2 бр. | Зелен лук |
| 2 бр. | Кайсии |
| | ♦ Морска сол |
| | ♦ Пипер меланж на зърна |

За салатата

| | |
|----------|-----------------|
| 4 бр. | Кайсии |
| 1 връзка | Прясна мента |
| 2 с.л. | Лимонов сок |
| Щипка | Кристална захар |

- 1 Сварете зеленчуковия бульон с малко зехтин. Изсипете върху куксуса и покрийте с капак. Оставете настрана, за да набъбне.
- 2 Измийте резенето и нарежете на тънки парченца. Измийте зеления лук и го нарежете. Запържете леко резенето и зеления лук на тиган с малко зехтин. Добавете маслото и овкусете със сол и пипер.
- 3 Раздробете куксуса с вилница и добавете кайсии, нарязани на кубчета, както и резенето и зеления лук.

СЪВЕТ: През зимата може да използвате сушени кайсии.

- 4 Пригответе салатата като измиете кайсиите и ги нарежете на малки кубчета. Нарежете ментата на ситно и добавете в купа с кайсиите. Овкусете с лимонов сок и щипка кристална захар.

СЪВЕТ: Използвайте сушени кайсии през зимата – тогава не забравяйте да пропуснете захарта.

- 5 Изплакнете рибните филета и ги подсушете. Втрийте микса за риба върху тях и разтопете малко масло в тиган. Опържете филетата на тиган – около 3 минути на страна. Поливайте ги с маслото от тигана с помощта на лъжица.
- 6 Сервирайте рибата с куксус и кайсиева салата.

