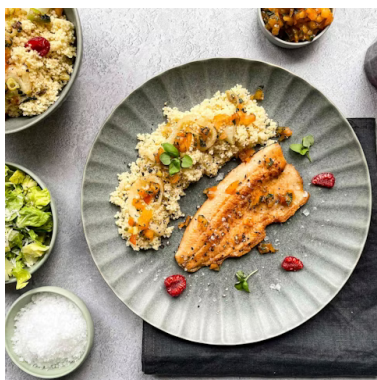




Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

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

За кукуса

120 g	Кукус
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

Пъстърва с екзотична салата и кукус

⌚ 40–50 Минути



Подготовка

- 1 Сварете зеленчуковия бульон с малко зехтин. Изсипете върху кукуса и покрийте с капак. Оставете на страни, 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 кукуса с вилка 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 минута на страна. Поливайте ги с маслото от тигана с помощта на лъжица.
- 6 Сервирайте рибата с кукус и кайсиева салатата.

