



ПРЯНАЯ РЫБА С КУСКУСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ


rebus.by, 2021



 50 минут

 101 ккал; БЖУ 8/4/8 (на 100 г)

 415 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте филе трески, горошек

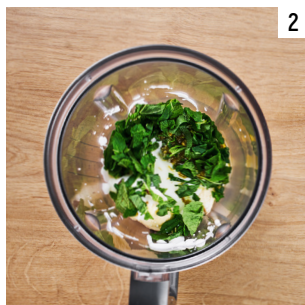
Ингредиенты:

филе трески, смесь приправ (чили, кумин, паприка, карри), чеснок, кускус, горошек с/м, мята, банан, песто, йогурт, масло сливочное.



1

Разогрейте духовку до 180°C. Чеснок очистите и мелко порубите. Филе рыбы нарежьте на 4 кусочка, посолите, посыпьте смесью приправ, мелкорубленным чесноком и полейте 1 ст.л. оливкового масла. Маринованную рыбу выложите на пергамент, запекайте в разогретой духовке 15 минут.



2

Приготовьте соус. Банан, часть мяты, песто и йогурт взбейте блендером, посолите и поперчите. При желании попробуйте добавить оставшуюся мяту. Поставьте соус в холодильник.



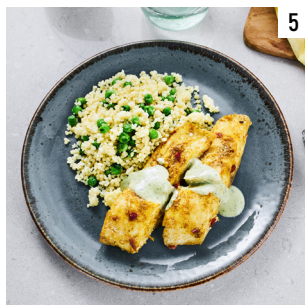
3

Кускус залейте в сотейнике кипятком выше крупы на 1 см. Накройте крышкой и оставьте запариваться на 7-10 минут. В конце добавьте 1/2 сливочного масла.



4

Горошек обжарьте на оставшемся сливочном масле, посолите, поперчите и смешайте с кускусом на сковороде.



5

Подавайте рыбу с кускусом, зеленым горошком и банано-мятным соусом.