

ЗАПЕЧЁННАЯ ФОРЕЛЬ С КУСКУСОМ И ТОМАТАМИ



 40 минут

 182 ккал; БЖУ 29/3/8 (на 100 г)

 480 г (каждая порция)

Ингредиенты:

форель, кускус, томат, базилик, тимьян.

 Предварительно разморозьте форель



1

Разогрейте духовку до 180 °С. Рыбу очистите от чешуи, удалите глаза и жабры. Сбрызните рыбу растительным маслом, приправьте солью, перцем и тимьяном. Выложите рыбу на пергамент и запекайте в духовке 15 минут при 180 °С.



2

Крупу в сотейнике залейте 1,5 стакана кипятка и оставьте запариваться на 15 минут.



3

Томат нарежьте мелким кубиком, базилик измельчите. Смешайте помидор и зелень с готовым кускусом, посолите, поперчите и прогрейте в сотейнике на малом нагреве 1-2 минуты. Добавьте 1 ст. ложку оливкового масла, перемешайте.



4

Подавайте запеченную форель с кускусом.