



ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ С КУСКУСОМ




 35 минут

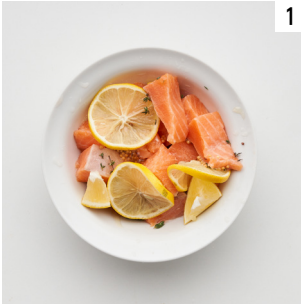
 112 ккал; БЖУ 9/5/8 (на 100 г)

 430 г (каждая порция)

Ингредиенты:

лосось, лимон, горчица, кускус, фасоль стручковая, мед, томаты черри, чеснок, сливочное масло, тимьян.

 Предварительно разморозьте лосось



1

Разогрейте духовку до 180°C. Лосось очистите от кожи, нарежьте кубиками 3x3 см, большую часть лимона нарежьте крупными ломтиками. В миске смешай горчицу, мед, 1/2 мелкорубленного чеснока, 1/2 листиков тимьяна, выдавите сок из оставшегося лимона, посолите и поперчите. Добавьте в маринад лосось, ломтики лимона и оставьте мариноваться 10-15 минут.



2

Залейте кускус кипятком на 1 см выше уровня крупы, находящегося в кастрюле, накройте крышкой либо фольгой, оставьте запариваться на 8-10 минут. Посолите. Варить кускус не нужно.



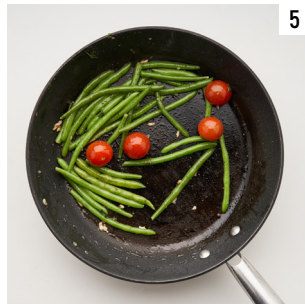
3

Нанизайте лосось и ломтики лимона на шпажки. Обжарьте на хорошо разогретой сковороде по 1 минуте с каждой стороны, до образования румяной корочки.



4

Переложите шашлыки на противень для запекания или сковороду с жаропрочной ручкой. Запекайте в разогретой до 180°C духовке 10 минут.



5

На хорошо разогретой сковороде с 1 ч.л. растительного масла обжарьте оставшийся чеснок, листики тимьяна, стручковую фасоль 3-4 минуты помешивая, добавьте томаты черри, посолите, поперчите и обжарьте все еще 1 минуту.



6

На порционную тарелку выложите кускус, рядом фасоль с томатами, сверху положите шашлычки и подавайте к столу.