


ЗАПЕЧЕННЫЙ БИВШТЕКС С КУСКУСОМ И БАЗИЛИКОМ




 35 минут

 143 ккал; БЖУ 9/9/4 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

Ингредиенты:

фарш говяжий, яйцо, кускус, томат, чеснок, травы прованса, базилик.

 Предварительно разморозьте фарш говяжий



1

Разогрейте духовку до 180°C. Кускус залейте 250 мл кипятка, посолите, перемешайте, накройте крышкой и оставьте запариваться на 10 минут.



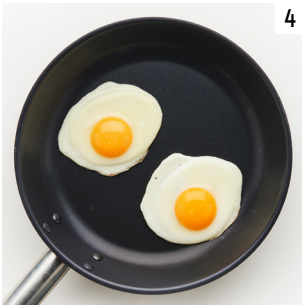
2

В миске смешайте фарш, 1/2 мелко рубленого чеснока, прованские травы, яйцо посолите, поперчите, хорошо перемешайте и выбейте. Из фарша сформируйте два круглых бифштекса толщиной 1 см. Выложите в форму для запекания и отправьте в разогретую до 180°C духовку на 12-13 минут.



3

Томат порежьте кубиком, оставшийся чеснок и базилик мелко порубите.



4

На разогретой сковороде пожарьте яйца до желаемой структуры желтка.



5

Смешайте запаренный кускус с томатом, чесноком и базиликом.



6

На тарелку выложите кускус, бифштекс, сверху на бифштекс положите яйцо и подавайте к столу.