Skořicový losos s kuskusem a harrisou

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: **2**

600 kalorií , **12 g** cukrů , **7 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: https://srecepty.cz/skoricovy-losos-s-kuskusem-a-harrisou

Příprava

Kuskus smícháme s většinou koriandru, skořicí, solí a pepřem, a zalijeme to horkým vývarem. Necháme 5 minut přikryté bobtnat. Smícháme špetku skořice, med a olej. Touto směsí potřeme filety z lososa, osolíme a opepříme. Opékáme 8 minut pod grilem. Harissu smícháme s jogurtem. Přidáme kuskus. Tuto směs podáváme s lososem posypané koriandrem.

Tip k receptu

Podávat můžeme také se zelenými fazolkami.

Ingredience

- 100 g kuskusu
- 200 g zeleninového vývaru
- 170 g řeckého jogurtu
- 7 g pepře
- 1 lžička soli
- 2 lžíce rozinek
- 1 lžíce včelího medu
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce harissy
- 4 lžíce koriandru
- 1 lžička skořice
- 2 plátky lososa

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Hlavní chod