

Tresčí filety s pomerančovým kuskusem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

2113 kalorií , **1 g** cukrů , **58 g** tuků , **54 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/tresci-filety-s-pomerancovym-kuskusem>

Příprava

Filety okořeníme. Kuskus zalijeme 500 ml horké vody a necháme 5 minut stát. Cibuli smažíme na másle asi 5 minut dozlatova. Poté odstavíme z ohně a přidáme oříšky a rozinky. Kuskus natřeseme vidličkou a přidáme cibulovou směs, kůru a šťávu z citrónu a polovinu nasekané petrželky. Opepříme. Kuskus nanese do pekáčku a na něj položíme rybí filety. Pečeme 15-20 minut na 200 °C. Podáváme posypané zbylou petrželkou.

Tip k receptu

Jedna porce obsahuje: 2374 kJ, 42 g bílkoviny, 66 g sacharidů, 16 g tuku, 1,5 g vlákniny. Podávat můžeme také ozdobené kolečkem pomeranče.



Ingredience

- 4 ks tresky
- 1 ks cibule
- 1 citrón
- 1 hrst petrželové natě
- 2 lžíce ras al-hanout
- 400 g kuskusu
- 25 g másla
- 50 g piniových ořechů
- 50 g rozinek

Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod