

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 lžice rozinek
- ✓ 1 lžice včelího medu
- ✓ 1 lžice olivového oleje
- ✓ 1 lžice harissy
- ✓ 4 lžice koriandru
- ✓ 1 lžička skořice
- ✓ 2 plátky lososa

Kategorie

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

