Ryba po marokańsku z ziołowym kuskusem

Zamiast przypraw i ziół można dodać do kuskusu posiekane zielone oliwki i skórkę z kiszonej cytryny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z ryby (ok. 150 g każdy)
2 łyżki przyprawy marokańskiej
370 g kuskusu
1 cytryna
1 łyżka posiekanej kolendry, plus trochę więcej do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1) Napełnić czajnik do połowy wodą i zagotować. Osuszyć rybę ręcznikiem papierowym i posypać przyprawą. Przesypać kuskus do dużej miski i zalać 500 ml wrzącej wody. Otrzeć skórkę z cytryny.

2) Rozgrzać dużą patelnię na średnim ogniu. Smażyć rybę na rozgrzanym oleju 3–4 minuty z każdej strony lub do chwili, gdy po naciśnięciu widelcem płatki ryby będą się lekko oddzielać.

3) Zamieszać kuskus widelcem, rozbijając wszystkie grudki. Dodać kolendrę, łyżeczkę skórki z cytryny, sok z całej cytryny, sól i świeżo zmielony pieprz. Skropić oliwą z oliwek i dobrze wymieszać.

4) Podawać rybę na porcji kuskusu, posypaną kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 522 kcal, 44 g białka, 5 g tłuszczów (1 g NKT), 74 g węglowodanów (<1 g cukrów), 1 g błonnika, 111 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock