

Pečená treska s kuskusom

Počet porcií: 1

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Kuskus zalejeme horúcou vodou podľa návodu. Na panvici na olivovom oleji opečieme na kocky nakrájanú zeleninu, opekáme, kým zmäkne. Pridáme k nej kuskus, premiešame. Osolíme, okoreníme. Medzitým osolíme a okoreníme fileť tresky a opečieme ho na panvici s trochou olivového oleja z každej strany 2-3 minúty, záleží podľa hrúbky filetu.

Ingrediencie

- **Cuketa** - 100 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Treska chvostovú časť** - 200 g
- **Mleté čierne korenie** - 1.5 g
- **Kuskus** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

