Pstrąg faszerowany kuskusem

smakujmy

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- pstrągi - 2 szt.
- wywar rybny lub warzywny - 150 ml
- kuskus - 5 dag
- czosnek - 1 ząbek
- oliwa - 3 łyżka
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka
- posiekana mięta - 1 łyżka
- płatki migdałowe - 2 łyżka
- sól, pieprz - do smaku
- cebula - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgrzać 2 łyżki oliwy, włożyć cebulę, zeszklić. Dodać przeciśnięty czosnek, wsypać kuskus, wlać bulion, dodać natkę i miętę. Zagotować, zdjąć z ognia, odstawić na 10-15 minut, aby kuskus wchłonął bulion. Pstrągi oprószyć solą i pieprzem, nafaszerować kuskusem. Ułożyć w szklanym żaroodpornym naczyniu. Wymieszać resztę oliwy z migdałami, posmarować ryby. Piec 15-20 minut w temp. 200 st. C.