

## Pomarańczowy kuskus i mintaj z sałatą



### MYSZA75



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>mintaj</b>	3 płaty
<b>SAŁATA LOLLO</b>	1 główka
<b>pomarańcza</b>	1 sztuka
<b>mandarynka</b>	1 sztuka
<b>ser lazur</b>	5 dkg
<b>oliwki zielone</b>	1/2 szklanka
<b>sos vinegrette</b>	3 łyżki
<b>ogórek zielony</b>	1/3 sztuki
<b>papryczka chili</b>	1/2 sztuki
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>sól</b>	1 do smaku
<b>pieprz</b>	1 do smaku
<b>szczypiorek</b>	1 pęczek
<b>winogrona czerwone</b>	1 kiść
<b>kasza</b>	1,5 szklanki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Mintaja należy odmrozić wcześniej. Osuszam go ręcznikami papierowymi, doprawiam solą, pieprzem, posypuję startą skórką z pomarańczy, która należy sparzyć.

- KROK 2 Z połówki pomarańczy wyciskam sok i polewam nim rybę. Wstawiam do piekarnika na 20 minut temp 200 stopni. Kasze kuskus przelewam zimną wodą, a potem dodaję gorącą wodę, ilość wody zgodnie z instrukcją opakowania. Odstawiam na 5 minut. Warzywa myję wszystkie, sałatę osuszam, strzepie, dodaję cząstki mandarynki obrane z błonek, oliwki, winogrono pokrojone, cebule piórka, ser lazur kawałki. Polewam sosem vinegrette. Talerz dekoruję pomidorkami, i ogórkiem zielonym.
- KROK 3 Do kaszy dodaję sok z drugiej połówki pomarańczy, doprawiam, solą, pieprzem. Na rybie układam kawałki papryczki chilli, i pomarańcze plaster.