

Schab na szpinaku z kuskusem i sosem orzechowo musztardowym



KASIEK2



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kuskus	100 g
szpinak świeży	garść
schab bez kości	2 plastry
otręby	10 łyżek
pomidor malinowy	1 szt
Musztarda miodowa Prymat	1 łyżka
miód	1 łyżka
jogurt naturalny	100 g
Pieprz biały mielony Prymat	do smaku
olej rzepakowy	3 łyżki
orzechy włoskie	1 mielone

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Łączymy olej z przyprawą do kurczaka i miodem. W powstałej marynacie maczamy plastry schabu, najlepiej odstawić do lodówki na 30 minut.

Mięso obtaczamy w otrębach i smażymy na małym ogniu.

Orzechy prażymy na patelni, przierzucamy do garnka, dodajemy jogurt i musztardę. Przyprawiamy białym pieprzem. Gotujemy.

Kuskus zalewamy wrzątkiem, czekamy aż woda wsiąknie i przierzucamy na talerz. Układamy umyte liście szpinaku, na nich schab i pokrojone pomidorki. Całość polewamy sosem :)

