

פילה סלמון בטריאקי על
קוסקוס מתובל



רכיבים

- דג אלתית (200 גרם כל יחידה)
- 1/2 1/2 כוס רוטב טריאקי 290 מ"ל לפילה סלמון
- כפות רוטב ברביקיו אסם לפילה סלמון
- כפות רוטב סויה סיני 290 מ"ל לפילה סלמון
- בצל ירוקים קצוצים, לפילה סלמון
- כפיות ג'ינג'ר טרי מגורר דק, לפילה סלמון
- קורט מלח לפילה סלמון
- קורט פלפל שחור גרוס, לפילה סלמון
- כפות שמן קנולה לטיגון, לפילה סלמון
- שקית קוסקוס בינוני 350 גר אסם לקוסקוס המתובל
- כוס פטרוזיליה קצוצים (פטרוזיליה, שמיר, עירית, טימין), לקוס
- כפות עגבניות מיובשות קצוצות, לקוסקוס המתובל

הכנה

1. מניחים את הדגים בתבנית קטנה, יוצקים עליהם רוטב טריאקי, ברביקיו וסויה, וזורים מעל בצל ירוק וג'ינג'ר. מתבלים במלח ובפלפל, ומשהים במקרר לשעתיים.
2. מכינים את הקוסקוס לפי ההוראות שעל האריזה. מפוררים בעזרת מזלג, מוסיפים את עשבי התיבול והעגבניות המיובשות, ומערבבים.
3. מטגנים את פילה הסלמון משני הצדדים, עד שיזהיבו.
4. מחלקים את הקוסקוס למנות אישיות, מניחים מעל פילה סלמון ומגישים.

140 דקות ⌚

5 servings 5 ⊕