



Cod cu fistic și cușcuș

Dificultate ușor

Timp de preparare 5 min.

Timp total 30 min.

Mărime porție 2 porții

Ingrediente

- 2 fileuri de cod proaspăt, fără piele (aprox. 460 g în total)
- 100 g fistic nesărat, fără coajă
- 10 g pătrunjel proaspăt
- 1 cățel de usturoi
- 30 g ulei de măsline
- 500 g apă
- ½ lămâie, bio, doar coaja rasă fin
- ½ portocală, bio, doar coaja rasă fin
- ½ linguriță sare de mare fină
- 100 g cușcuș

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 3393.2 kJ / 811 kcal

Proteine 60 g

Carbhidrați 43 g

Grăsimi 44 g

Preparare

1. Tapetați recipientul Varoma cu hârtie de copt, astfel încât aceasta să acopere pereții la o înălțime de 2 cm și cântăriți fileurile de cod în vas. Dați Varoma deoparte.
2. Puneți în bol fisticul, pătrunjelul și usturoiul și tocați **2 sec./viteza 7**.
3. Adăugați uleiul de măsline și amestecați **3 sec./viteza 5**. Turnați amestecul obținut peste fileurile de cod din recipientul Varoma.

4. Puneți în bol apa, coaja de lămâie, coaja de portocală și sarea. Poziționați Varoma și gătiți la aburi **20 min./Varoma/viteza 1**. Îndepărtați Varoma și puneți deoparte fiertura.
5. Puneți un castron pe capacul bolului de mixare și cântăriți în el 100 g cușcuș și 100 g fiertură. Lăsați cușcușul să absoarbă apa timp de 5 minute, apoi lăfânați-l |cu o furculiță. Serviți fileurile de cod cu cușcuș.

Obiecte utile

hârtie de copt

Recomandări & Sfaturi utile

- Puteți servi și cu legume, după preferință.