

(odc.30) ryba gotowana na parze z kuskusem

Przepis z programu [Przekręty Jamiego Olivera](#) (odc.30)

trudność: **łatwe**

Składniki

1 garść kuskusu z jęczmienia
letnia woda
1 cebula (drobno posiekana)
2 ząbki czosnku (cieniutko pokrojone)
2 czerwone chilli (pokrojone z ziarenkami – można użyć suszonego)
oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia
1 łyżeczka soli morskiej
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
1 łyżeczka kminu rzymskiego
1 łyżeczka nasion kolendry
1 (2,5 cm) kawałek cynamonu
kawałek niesolonego masła
1 duży pęczek świeżej kolendry (oderwać listki, łodyżki drobno posiekać)
225 g małży
2 filety z piosłosa (ze skórą, ale bez łusek i ości)
2 filety z barweny (ze skórą, ale bez ości)
115 g żabnicy (pokrojonej na kawałki)
sól morską i świeżo mielony czarny pieprz
1 cytryna (przekrojona na pół)
3 łyżki crème fraîche

Przygotowanie

Ryba gotowana na parze ułożona bezpośrednio na kuskusie danie, w którym wypływające z ryby soki sprawiają, że kuskus staje się wyjątkowo smaczny.

Kuskus przełożyć do miski, zalać letnią wodą. Zmięknie i podwoi objętość. Rozgrzać patelnię na średnim ogniu, wlać trochę oliwy, wrzucić cebulę, czosnek i jedno chilli. Powolutku smażyć. Do moździerza wrzucić sól morską, nasiona kopru włoskiego, kmin rzymski, nasiona kolendry i kawałek cynamonu. Utluc i ukręcić na pył. Mieszanke przypraw przesypać na patelnię, dodać masło. Kiedy się roztopi, dodać drobno posiekane łodyżki kolendry i kuskus. Zmniejszyć ogień. Przełożyć małże i ryby (skórą do góry). Skropić oliwą. Doprawić odrobiną soli i pieprzu. Wrzucić połówki cytryny. Przykryć mokrym papierem pergaminowym (może być gazeta), gotować przez 15 minut.

Gotowe danie przełożyć na talarze, posypać liśćmi kolendry i chilli. Ozdobić porcyjką crème fraîche, skropić oliwą z oliwek. Gotowe.