

ANIA STARMACH

Ziołowy kuskus z indykiem

Co kupić?

Kuskus

300g filetu z indyka

200g kuskusu

150g fety

1 garść orzechów włoskich

1 garść świeżej bazylii

1 garść świeżej mięty

3 łyżki octu balsamicznego

kilka gałązek świeżego tymianku

natka pietruszki

olej do smażenia

sól, pieprz

Sos

1 łyżka miodu

1 łyżka soku z cytryny

1 zmiądzony ząbek czosnku

oliwa z oliwek

Jak przygotować?

1. Kuskus przygotuj wg instrukcji na opakowaniu (zalej wrzątkiem i przykryj).
2. Wszystkie zioła (z wyjątkiem tymianku) posiekaj, przełóż do miski, dodaj podprażone orzechy włoskie i kuskus.
3. Mięso pokrój w plasterki, zamocz w occie balsamicznym, dodaj tymianek, sól, pieprz.

ANIA STARMACH

4. Na patelnię wlej odrobinę oleju, smaż mięso przez kilka minut.
5. Wszystkie składniki sosu wymieszaj, dodaj do kuskusu.
6. Kuskus przekładaj do miseczek, tuż przed podaniem dodaj pokruszoną fetę.