



# ŁOSOŚ PIECZONY Z CZOSNKIEM I KUSKUSEM

czas przygotowania  
**20 MIN.**

liczba porcji  
**2**

poziom trudności  
**ŁATWY**

## SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja – 2 szt. – 1 opak.  
czosnek – 3-4 ząbki (pokrojony w plastry)  
olej do smażenia  
kuskus perłowy – ½ kubka  
szalotka – 1 łyżeczka (posiekana)  
pomarańcza – 1 sztuka (skórka i sok)  
cytryna – ½ sztuki (sok)  
rozmaryn – 1 łyżka (posiekany)  
jarmuż – kilka listków  
masło – 1 łyżka  
sól, pieprz



## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Łososia nacieramy solą i pieprzem wedle uznania i smaku.
2. Wkładamy do piekarnika nastawionego na 180°C na 8 do 10 minut. Łosoś pieczony z czosnkiem po prostu lubi konkretnie taki, a nie inny czas.
3. Do osolonej wody wrzucamy kuskus – trzeba go gotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, najczęściej ok. 10 minut i potem odcedzić.
4. Kroimy czosnek w plasterki i smażymy na małej patelni na małym ogniu, aż będzie rumiany z obu stron. Ale nie przypalony. Usmażony czosnek odsączamy z oleju na ręczniku papierowym.
5. Szalotkę smażymy na maśle, dodajemy sok z cytrusów i podgrzewamy całość, aż delikatnie się zredukuje. Czyli tak chwilkę.
6. Teraz przyszedł czas na niezwykle popularny w niektórych kręgach, a wzbudzający przerażenie w innych – jarmuż. Pamiętając o jego właściwościach anty-wszystko, czyli prozdrowotnych, dodajemy go do smażonych produktów.
7. Dodajemy rozmaryn i skórkę z pomarańczy oraz odcedzony kuskus. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.
8. Wszystkie składniki wymagają jeszcze 1-2 minut podsmażania razem dla połączenia smaków.

Łosoś pieczony z czosnkiem i kuskusem jest już gotowy, ostatnim krokiem jest ułożenie go na kuskusie i przyozdobienie podsmażonym czosnkiem. Nie mówiąc już o udekorowaniu talerza prozdrowotnymi jarmużem z sulforafanem... Aż żal będzie potem takie antyoksydacyjne i zdrowe talerze myć... Pozostaje powiedzieć – **Nyt måltidet!**

