

Lososové balíčky s kuskusem a zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kuskus 110 g
- Olivový olej 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Sůl 1 ks
- File z lososa 4 ks
- Citrón 1 ks

- Sušená rajčata 8 ks
- Jarní cibulky 4 ks
- Cuketa 1 ks
- Fazolkové lusky 2 hrst
- Čerstvě mletý pepř 1 ks
- Bazalka 1 hrst
- Vroucí zeleninový bujón 200 ml
- Velké obdélníky papíru na pečení 4 ks

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kuskus nasypeme do mísy a zalijeme ho vařícím bujónem a 1 lžící olivového oleje. Rychle mísu zakryjeme potravinovou fólií a necháme takto kuskus 10 minut. Troubu predehřejeme na 200 stupňů. Nakrájíme zeleninu: česnek na kolečka, sušená rajčata na větší kusy, jarní cibulku na kolečka, cuketu na půlkolečka. Nasekáme si bylinky. Když je kuskus hotový, přisypeme k němu nakrájenou zeleninu, bylinky, vše pořádně osolíme, popepříme a nakonec dobře smícháme.

Lososa zbavíme kůže, omyjeme, osušíme, osolíme, popepříme, případně posypeme nějakými bylinkami. Nakrájíme si citrón na kolečka.

Na každý obdélník pečícího papíru dáme čtvrtinu zeleninového kuskusu, navrch položíme lososa a toho přikryjeme 2-3 kolečky citrónu. Můžeme ještě do každého balíčku šplechle trošku olivového oleje. Dvě protilehké strany papíru nahoru spojíme a přeložíme dva zbylé kraje zahneme pod balíček. Balíčky dáme na plech a pečeme 20 minut a jíme přímo z papíru.