

heute gibt es...

Lachs-Couscous-Päckchen



Ingredienti: (Per 2 persone)

- 2 Lachsfilets una CA. 200g
- 200g Karotten
- 100g Zucchini
- 1 mazzetto di cipollotti
- 1 EL Olivenöl
- 160g Couscous
- 1 TL Zimt
- 1 TL Curry
- 1 Lode Kreuzkümmel
- Verdure 200ml brodo caldo (circa 100 ml spare)
- 1 Bio-Zitrone
- prezzemolo
- Sale e pepe
- Backpapier bzw. Pergamentpapier
- Backgarn

Preparazione:

1. Carote pulite, buccia, cipolline anche puliti e tagliati sia di spessore di 0,5 mm fette. Il zucchini Pulire, lavare e dadi finemente.
2. Scaldate l'olio in una padella antiaderente, aggiungere le verdure per dare, rosolare circa 4 minuti, quindi aggiungere sale e pepe.
3. Mescolare la cannella, curry e cumino con il couscous ed entrare insieme nella padella.
4. Incorporare il brodo vegetale e coperto a fuoco basso per circa 5 minuti, lasciate gonfiare. Se il couscous è troppo asciutto, aggiungete un po 'di brodo vegetale.
5. I filetti di salmone su tutti i lati con sale e pepe a piacere. Grattugiare la scorza di limone tritate finemente il prezzemolo e cospargere i filetti di salmone con esso.
6. Inserire due fogli di carta da forno sul piano di lavoro, allentare il cous cous con una forchetta e diffondere ciascuno alla metà dei due pezzi di carta da forno.
7. A seconda mettere un filetto di salmone su porzioni cuscus, tagliare il limone a fette e diffondere il salmone.
8. Ora la carta da forno come una caramella ripiegare le estremità girano intorno e si legano con filato.
9. Posizionare i pacchi su un rack da forno e cuocere in forno preriscaldato a 200 ° C (in alto e calore basso) Cuocere al secondo livello dal basso 20 minuti.
10. Die Päckchen nach der Backzeit auf Teller setzen, erst am Tisch öffnen und genießen ☐