



Fisk fylld med citroncouscous

Ingredienser 2 personer

Citroncouscous:

- 0,5 st gul lök, finhackad
- 1 tsk olja
- 0,5 st vitlöksklyfta
- 1,5 dl hönsbuljong
- 0,5 tsk salt
- 1,5 dl couscousgryn
- 0,5 tsk citronskal, rivet
- 1 msk citronsaft, pressad
- 0,5 dl persilja, hackad
- 0,5 msk färsk mynta, hackad
- 1 st tomat
- 2 st portionsregnbågar, eller 6 stora strömmingar
- 0,5 tsk salt
- 1 krm peppar

Garnering:

mynta, citronklyftor och tomat

Tillagning

En god "allt-i-ett-rätt" på ett ugnssäkert fat. Om det inte ska var smalmat kan man ha en klick crème fraiche till.

1. Sätt ugnen på 200°. Fräs löken i olja i en kastrull. Häll i buljong och salt och låt det koka upp. Tillsätt couscous och koka upp. Dra undan kastrullen från plattan och blanda ner citron, persilja och mynta. Låt couscousen svälla under lock ca 5 min. Hacka tomaten och blanda ner den i couscousen.
2. Rensa och skär bort huvud samt fenor på fisken. Skär 3 små snitt i skinnet på sidan av fisken. Läg den på ett ugnssäkert fat. Salta och peppra. Fyll fisken med couscousblandningen och lägg resten vid sidan om.
3. Ställ in fisken i ugnen ca 15-20 min.
4. Garnera med mynta, citron och tomat.