

Треска а-ля путтанеска

Общее время 50 мин 20 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для соуса:

180 г	мелко нарезанного лука
10 г	мелко рубленого чеснока
60 мл	оливкового масла
30 г	каперсов
5 г	филе анчоусов
100 г	маслин
800 г	протёртых помидоров
100 мл	<u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>
20 г	коричневого сахара

Для кускуса:

250 мл	овощного бульона
250 г	кускуса
350 г	нарезанного кубиками огурца
150 мл	<u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>
200 мл	оливкового масла
20 г	рубленой петрушки

Для рыбы:

1,6 кг	трески
2 ст. л.	муки
100 мл	растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Обжарьте лук и чеснок на сковороде с оливковым маслом до полупрозрачности. Добавьте каперсы, анчоусы, маслины, помидоры, соус Понзу Kikkoman Лимон и сахар. Тушите на среднем огне около 10 минут.

Шаг 2

Доведите овощной бульон до кипения, залейте им кускус и оставьте на 10 минут.

Шаг 3

Добавьте в кускус огурец, соус Понзу Kikkoman Лимон и оливковое масло.

Шаг 4

Нарежьте треску на куски по 160 г, обваляйте в муке и обжарьте на раскаленной сковороде с растительным маслом до золотистой корочки.

Шаг 5

Разложите салат из кускуса по тарелкам, полейте соусом и выложите сверху рыбу. Подавайте, украсив петрушкой.

