



JERNEJ KITCHEN

PEČEN LOSOS Z AROMATIČNIM KUSKUSOM

Pečen losos z aromatičnim kuskusom in odlično masleno limonino omako s kaprami in česnom. Perfektno hitro kosilo za med tednom. Sveže, lahko, a zelo okusno.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	20	MINUT
PEČENJE:	5	MINUT
ČAS SKUPAJ:	25	MINUT

AROMATIČEN KUSKUS

- 160 g kuskusa
- 3 žlice olivnega olja
- 1/2 vzdolž prerezanega melancana
- 2 stroka česna
- 2 vejici peteršilja
- 2 žlici narezanih izkoščičenih črnih oliv (približno 10 oliv)
- 150 g pečene rdeče paprike
- 1 žlica sesekljanih kaper
- 1 čajna žlička tahinija (poljubno)
- 1 limona (sok in lupinica)
- 1 žlica sezamovih semen
- 4 listki sveže mete

POPEČEN LOSOS

- 600 g lososa (4 fileji)
- 2 žlici večjih kaper
- 1 strok česna
- 20 g masla

TOOLS AND EQUIPEMENT

- skleda
- kuhinjski nož

KUSKUS

V skledo stresemo kuskus in ga prelijemo z vrelo vodo (približno 350 ml), tako da je vode nekje 1 cm nad kuskusom. Solimo, popramo in dodamo žlico olivnega olja. Pokrijemo s pokrovko ali krožnikom ter pustimo približno 10 minut, da se kuskus napije vode.

MELANCAN POPEČEMO

Melancan z nožem približno 1/2 cm globoko zarezemo pod kotom, da dobimo vzorec kara. Ponev pristavimo na srednje močan ogenj, dodamo žličko olivnega olja. Melancan pritisnemo s prerezanim delom navzdol v ponev in ga popečemo, približno 5 minut na vsaki strani, da lepo zadiši in se zmehča.

AROMATIČEN KUSKUS

Česen in peteršilj drobno sesekljamo. Črne olive narežemo na manjše kolobarje, pečeno rdečo papriko pa drobno sesekljamo. Kuskus odkrijemo in dobro premešamo. Dodamo česen, peteršilj, črne olive, pečeno papriko in sesekljane kape. Melancan drobno sesekljamo in dodamo h kuskusu. Premešamo in po okusu solimo ter popramo. Dodamo žlico olivnega olja, sok pol limone in lupinice limone, dodamo sezamova semena in svežo meto. Poljubno dodamo žličko tahinija, dobro premešamo.

PRIPRAVIMO IN POPEČEMO FILEJE LOSOSA

Pripravimo lososove fileje. S papirnato brisačko dobro osušimo vsak file. Z ostrim nožem file lososa enakomerno zarezemo, na vsake pol cm, solimo. Ponev pristavimo na srednje močan ogenj. Ko je ponev segreta, dodamo žličko olivnega olja in fileje lososa s kožo navzdol položimo v ponev. Lososa po 30

rezalna deska
ponev
papirnate brisačke

sekundah s kuhinjsko lopatico pritisnemo ob ponev, da se lepo splošči in tako bomo dobili enakomerno zapečeno kožo. File lososa pečemo 3 - 4 minute, odvisno od debeline, nato ga obrnemo, ogenj ugasnemo in pečemo še minuto na drugi strani.

NASVET

File lososa previdno položimo v ponev tako, da najprej položimo v ponev tisti del lososa ki gleda stran od nas, potem pa položimo ob dno ponve še drugi del lososa. Na ta način se ne opečemo.

PRIPRAVIMO OMAKO IN POSTREŽEMO

Fileje lososa vzamemo iz ponve. V ponev dodamo maslo, na rezine narezan česen, kapre. Prepažimo, minuto pri zmeren ognju. Dodamo žlico limoninega soka, premešamo in odstranimo z ognja. Aromatičen kuskus razdelimo med štiri krožnike in nanj položimo file lososa. Pokapljamo z omako iz masla, česna kaper in limone ter postrežemo. Poljubno potresemo s svežimi zelišči. Dober tek.