Faworki z karpia z kaszą kuskus

22 grudnia 2021

Składniki na 4 porcje

Ryba:
– filet z karpia ok. 1 kg.,
– 5 łyżek mąki,
– 1 litr oleju,
– 4 jajka,
– sól, pieprz.

Kasza kuskus:
– 400 g kaszy kuskus,
– 750 ml bulionu warzywnego,
– 2 łyżki soku z cytryny,
– 2 łyżki masła,
– 10 listków świeżej kolendry.

Sos:
– 250 ml buliony warzywnego,
– 2 łyżki masła,
– 2 łyżki mąki,
– 2 łyżki posiekanego koperku,
– 3 łyżki śmietany 18% do zup,
– sól, pieprz.

Sałatka:
– opakowanie sałaty mix sałat,
– 1 łyżka soku z cytryny lub 2 łyżeczki octu winnego,
– 4 łyżki oliwy,
– sól, cukier, pieprz,
– 1 łyżeczka musztardy.

Wykonanie potrawy

Ryba:
Filet pokroić w paski o szerokości 5 cm. Rybę naciąć i przepleść tak, jak to się

robi w faworkach, doprawić solą i pieprzem, odłożyć na 15 minut. Następnie lekko oprószyć mąką i smażyć w szerokim rondlu na mocno rozgrzanym oleju. Gdy faworki z karpia zaczną się rumienić i wypływać zmniejszyć ogień i smażyć około 25 minut. Porcje ryby wyjąć i osączyć na papierowym ręczniku.

Kasza kuskus:
Kaszę wysypać do miski i zalać wrzącym bulionem. Przykryć miskę i poczekać 5 minut aż kasza wchłonie płyn. Po tym czasie do kaszy dodajemy masło, sok z cytryny oraz kolendrę i mieszamy.

Sos:
W garnku lub patelni roztopić masło. Na rozgrzane masło wsypać mąkę pszenną i stale mieszając podsmażyć. Nie przerywając mieszania powoli wlać zimny bulion warzywny, dodać posiekany koperek i doprawić solą i pieprzem. Gotować na małym ogniu do zgęstnienia sosu. Na koniec, po zdjęciu sosu z ognia dodać śmietanę.

Sałatka:
Do miseczki wlać sok z cytryny lub ocet winny, dodać sól, cukier, musztardę i oliwę, mieszać aż składniki się połączą. Doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Gotowym sosem polać sałatę.

Danie podawać z cząstkami cytryny.

Autor: Koło Gospodyń Wiejskich w Kolechowicach