



Hozzávalók:

12 konyhakész fürj (fagyasztott is lehet), 2 csapott evőkanál garam masala (készen kapható fűszerkeverék), 3 evőkanál méz, 12 kisebb babérlevél, 60 dkg zsenge sárgarépa, 10 dkg vaj, só, őrölt fekete bors, 3-4 dkg mazsola, 6 dkg tisztított pisztácia, 25 dkg kuszkusz (búzadarából készült termék), 5 dl szűrt húsleves

1. A fürjeket megmossuk, lecsöpögtetjük, majd a garam masala felével fűszerezett mézzel jól körbekenjük. Combocskájukat összekötjük, hogy a szárnyasok szép formásra süljenek, a mellükre pedig egy babérlevelet fektetünk.
2. Alufóliával bélelt tepsibe rakjuk, és közepesen forró sütőben (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C) 15 percig sütjük. A vége felé figyeljük, mert a karamellizálódó méztől hamarabb barnul, így lehet, hogy alufóliával le kell takarni.
3. A sárgarépát megtisztítjuk, kisujjnyi hasábokra vágjuk, a fele olvasztott vajon megforgatjuk. Leheletnyit megsózzuk, megborsozzuk, egy kevés garam masalával fűszerezzük, és 3 evőkanál vizet aláöntve, lefedve kb. 10 perc alatt roppanósra pároljuk. Félidőben a mazsolát, legvégül a durvára vágott pisztáciát keverjük bele. A maradék vajat fölolvastjuk, a kuszkuszt megfuttatjuk benne, majd a forrásban lévő levessel fölöntjük, a maradék garam masalával fűszerezzük. A tűzről lehúzzuk, jó szorosan lefedjük, és kb. 10 percig így hagyjuk, ezalatt tökéletesen megduzzad.
4. Tálaláskor a kuszkuszt tálra halmozzuk, a mazsolás-pisztáciás répát elrendezzük rajta, végül a fürjeket is ráültetjük.

Kuszkuszos fűrjek

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 670 kcal