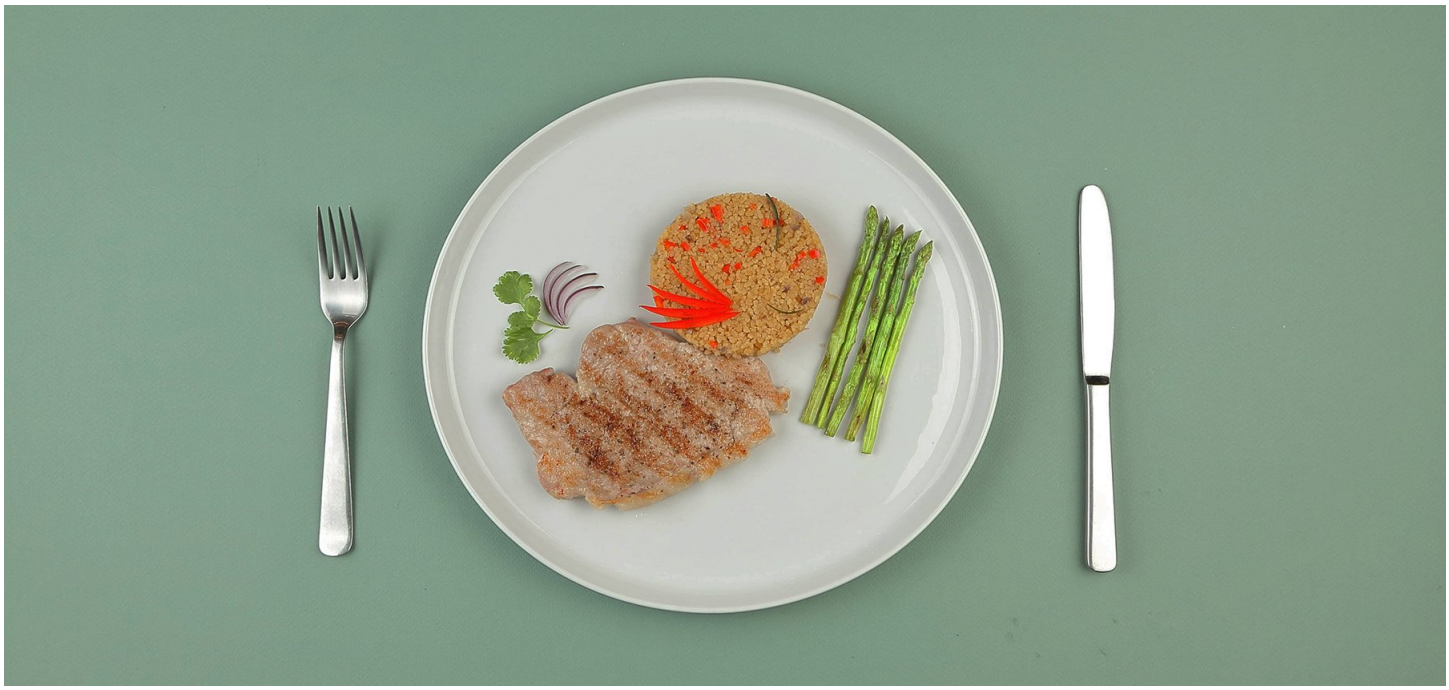

Эскалоп без кости на гриле с овощным кус-кусом

Ингредиенты

1 персона

Корейка свинина без кости	180 гр
Спаржа молодая	50 гр
Перец болгарский	160 гр
Чеснок	20 гр
Кускус	60 гр
Лук репчатый красный	100 гр
Розмарин свежий	10 гр

Этапы приготовления

1. Корейку свиную без кости нарезаем на небольшие стейки. Солим и перчим.
2. Обжариваем на сковородке гриль с двух сторон и убираем в духовку на 15 минут при температуре 180 градусов.
3. Болгарский перец и красный репчатый лук нарезаем мелким кубиком и обжариваем на сковороде. Добавляем кускус.

4. Прогреваем все вместе и добавляем воду так, чтобы кускус слегка скрыло. Даем воде впитаться и при необходимости добавляем еще. Добавляем соль и перец.

5. Спаржу обжариваем на гриле с двух сторон и выкладываем готовое блюдо на тарелку. Приятного аппетита!