



Λαβράκι με λαχανικά και κους κους

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το κους κους

- Μαγειρεύουμε το κους κους σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, στραγγίζουμε το κους κους, το μεταφέρουμε σε ένα [μπολ](#), και το αφήνουμε στην άκρη μέχρι να το χρειαστούμε.
- Σε ένα [κατσαρολάκι](#) σε μέτρια φωτιά βράζουμε τον αρακά για 5 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, στραγγίζουμε τον αρακά και τον προσθέτουμε στο μπολ με το κους κους.
- Προσθέτουμε τον κόλιανδρο, τα κρεμμυδάκια, την πιπεριά τσίλι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με φέτες από λάιμ.

Για τα λαβράκια

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε τα καρότα σε μπαστούνια 0,5x7 εκ.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες πάχους 0,5 εκ.
- Μεταφέρουμε σε ένα οβάλ πυρίμαχο σκεύος 30 εκ. τα καρότα και το κρεμμύδι.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, το τζίντζερ, και από πάνω τοποθετούμε τα λαβράκια.
- Ρίχνουμε τη σόγια σος, το αλάτι, το πιπέρι, ανακατεύουμε με τα χέρια μας ώστε να πάνε παντού, και μεταφέρουμε στον φούρνο. Προσέξτε την ποσότητα του αλατιού που θα βάλετε ώστε να μη βγει αλμυρό το φαγητό!
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε με το κους κους.

Tip

Επειδή η σόγια σος είναι αρκετά αλμυρή, προσέξτε την ποσότητα του αλατιού που θα βάλετε στο φαγητό.

Συστατικά

Για το κους κους

- 200 γρ. κους κους
- 100 γρ. αρακά, κατεψυγμένο
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- φέτες λάιμ, για το σερβίρισμα

Για τα λαβράκια

- 2 καρότα
- 2 κρεμμύδια, ξερά
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 10 γρ. τζίντζερ, φρέσκο, ψιλοκομμένα
- 2 λαβράκια, καθαρισμένα
- 80 γρ. σάλτσα σόγιας
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 586 Θερμίδες (kcal) | 8.6 Λιπαρά (γρ.) | 2.1 Κορ.Λίπη (γρ.) | 47.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 29% | 12% | 11% | 18% |
| 9.8 Σάκχαρα (γρ.) | 77.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 7.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 4.4 Αλάτι (γρ.) |
| 11% | 154% | 28% | 73% |