

# Miel cu gem de smochine



GĂTIT



## Categorie: Gatit

Timp de preparare: 2 ore

## Ingrediente:

- 100 g de couscous,
- 7-8 cotelete de miel,
- 2 linguri de ulei Floriol Floarea-Soarelui,
- 4 linguri de gem de smochine sau smochine din conserva amestecate cu 1-2 linguri de apa,
- 2 linguri de otet balsamic,
- 1/2 ceapa rosie,
- o mana de rosii cherry,
- zeama si coaja de la 1/2 lamaie,
- o legatura de menta proaspata.

## Mod de preparare:

Pune 100ml de apa fiarta peste couscous, acopera cu un capac si lasa-l sa se inmoaie. Intre timp, ocupa-te de cotelete: freaca-le cu ulei Floriol Floarea-Soarelui si ierburi aromatice, apoi pune-le la foc pentru 3 minute pe fiecare parte, turnand incet si gemul de smochine.

Adauga si otetul in tigaie, dar in ultimul minut. Pune coteletele pe farfurie si toarna peste ele sosul care a ramas in tigaie.

Amesteca apoi couscous-ul cu ceapa, rosiile, zeama si coaja de lamaie, plus menta zdrobita. Poti servi si cu legume calite usor. Bucura-te de retetele gatite cu Floriol, delicioase si apetisante!

