

Жареная форель с зеленью

Рыба

2

Форель с хрустящей кожицей и в ароматной зелени - это изысканное и простое в приготовлении блюдо. Рыбные блюда малокалорийны, рыба легко усваивается нашим организмом, а её мясо богато полиненасыщенными жирными кислотами



4 порции

Ингредиенты

- 40 г сливочного масла
- 4 форели
- 4 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 2 лимона
- несколько веточек разной зелени (петрушка, базилик, укроп)
- черный перец, соль

В одной порции: 330 ккал/1370 кДж;
белки: 40 г, жиры: 15 г, углеводы: 7 г

- Приготовление: 30 мин.

1. Хорошо вымойте рыбу холодной проточной водой снаружи и изнутри. После этого обсушите бумажным полотенцем. Сбрызните рыбу лимонным соком, натрите солью и черным молотым перцем.

2. Насыпьте в плоскую тарелку муку и обваляйте в ней форель. Чтобы мука лучше приставала к рыбе, слегка прижмите ее пальцами. Излишки муки стряхните.

3. Вымойте зелень, стряхните воду. Мелко порубите листья вместе со стеблями. Нафаршируйте зеленью форель.

4. Разогрейте в большой сковороде половину сливочного масла. Обжаривайте в нем рыбу примерно по 5 минут с каждой стороны. Форель считается готовой, если ее глаза побелели, а плавники стали твердыми и легко отделяются от тела. Готовую рыбу до подачи на стол держите в теплой духовке.

5. Разложите форель по теплым тарелкам и полейте жиром, в котором она жарилась. Затем посыпьте листьями петрушки, украсьте дольками лимона и подавайте на стол. Хорошим гарниром к ней будет молодой вареный картофель и салат из свежих огурцов со сметаной и укропом.



Миндаль - это идеальная добавка к блюдам из форели. Перед использованием обжарьте миндальную стружку на масле.



Для ароматного соуса: разведите масло в 1/2 стакана выдержанного белого вина. Затем добавьте мелко порубленную зелень и доведите соус до кипения.

Инвентарь и посуда

- Сковорода с толстым дном и антипригарным покрытием
- Лопатка для рыбы
- Ножи для рыбы и для овощей
- Разделочная доска

Рыба и дары моря