Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Сибас с розмарином и лимоном

3 мая 2012 17:31 · https://open-cook.ru/recipes/sibas-s-rozmarinom-i-limonom



Давно у меня была мечта попробовать рыбку сибас. Об этой рыбе в последнее время очень много говорят и пишут, журналы пестрят ее аппетитными фото. К тому же, после вчерашнего набега на гипермаркет у нас появился свежий розмарин. Сибас, розмарин, лимон (куда же без него?), чеснок – отличное сочетание!

К слову, данная рыбка Сибас носит множество других названий. Чтобы вы точно нашли ее на прилавке, вот вам список имен: Обыкновенный лавра́к, морской волк, койкан, сибас (от англ. sea bass — наименование, распространившееся через российский ресторанный бизнес), морской судак, морской окунь, лубина, бранцино или бранзино, спигола, раньо.

Я не дам вам рецепт только рыбы, потому что мной придуман сам рецепт и подача готового блюда. Вы можете использовать только рыбу, но данное мной сочетание я считаю гармоничным по сопоставимости вкусов: сибас, запеченный с розмарином, лимоном и чесноком, рис с куркумой и лимоном, салат из краснокочанной капусты с бальзамическим уксусом.

На 2 порции:



- 2 шт рыбы Сибас (по одной рыбке на человека)
- 2 веточки свежего розмарина
- 1/2 лимона
- 2-3 зубчика чеснока
- оливковое масло
- соль, перец

Для риса:

- отварной рис на 2 человека (Я не указываю точное количество риса, это индивидуально и способы его варки различаются. Варите его так, как считаете нужным, он необязательно должен быть рассыпчатым.)
- щепотка куркумы
- сок лимона (1-2 ст.л.)
- соль

Для салата:

- 200 гр краснокочанной капусты
- 1/3 ч.л. соли
- 1 ч.л. бальзамического уксуса
- 1 ст.л. подсолнечного масла
- 1 ч.л. сахара

Для начала очищаем рыбу от чешуи, затем делаем надрез от анального отверстия до головы:



Аккуратно вытаскиваем внутренности, стараясь не раздавить желчный пузырь. Если же это случилось и зеленая слизь оказалась внутри, то посыпьте это место солью и сполосните прохладной водой.



Хорошенько промойте рыбку:



Проверьте не осталась ли часть внутренностей:



Выкладываем нашу рыбку в миску, чтобы стекла вода:



Промойте и просушите розмарин:



Нарезаем чеснок тонкими пластинами:



Лимон нарезаем тонкими кружочками:



Кружочки лимонов пополам:



У рыб удаляем плавники, это лучше сделать ножницами:



Натираем рыбу солью внутри и снаружи:



Делаем поперечные надрезы с обеих сторон:



В каждый из надрезов вставляем пластину чеснока, он не испортит вкус, но придаст легкий привкус:



Туда же отправляем листочки розмарина:







Так же делаем с другой стороны:





В брюшко укладываем 2 лимонных ломтика и оставшуюся без листьев веточку розмарина:



Противень выстилаем пергаментной бумагой, сбрызгиваем оливковым маслом и укладываем нашу рыбку:



Рыбу перчим, лучше использовать свежемолотый перец:



Сбрызгиваем оливковым маслом:





Ставим противень с рыбой в разогретую до 200 градусов духовку на 25-30 минут:



Рис можно сварить заранее. А пока займемся салатом. Приготовим капусту, отрежем небольшой кусок, промоем и удалим верхние и вялые листья:



Капусту нужно нарезать очень тонкой соломкой:



И отжать, для этого потребуется приложить силу, только не переборщите:



Добавляем соль и сахар:



Все хорошо перемешиваем руками:



Настала очередь уксуса:



И масла:



Теперь уже можно ложкой помешать, только хорошо:



Пришло время проверить рыбу на готовность:



Вытаскиваем ее из духовки и даем немного отдохнуть:



В это время займемся рисом, смешиваем его со сливочным маслом и ставим на средний огонь (если ваш рис только что сварился, то просто добавьте в него масло и перемешайте):



Выжимаем в рис лимонный сок, по вашему вкусу:



Добавляем в рис щепотку куркумы, очень хорошо перемешиваем на слабом огне минуту:



Вот она! Вот она – рыба моей мечты!





Выкладываем рубку на тарелку. Рис можно положить в маленькую чашечку (кофейную, например) или соусницу или вареньицу и перевернуть на тарелку:



Рядом лист салата:



На него – маленькой горкой или шариком салат капустный:



А дальше.. Все было невообразимо вкусно, вкус у рыбы был потрясающий, жаль не передать его словами.







На рис можно положить четвертинку дольки лимона:




open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой



Вот оно, рыбное нежное, тающее во рту мясо:





В теле сибаса, кстати, мы обнаружили только одну основную кость, мелких не было, что нас очень обрадовало:



Приятного аппетита!

Комментарии: 8

Владимир # 19:52 3.05.2012

Какую рыбу можно использовать вместо Сибас? Конкретно этой рыбы ни в магазине, ни на рынке не видел. Чем ее можно незаметно подменить?

Анна Нечаева # 03:51 4.05.2012

Ближе всего к сибасу по вкусу мяса и фактуре - дорада, но она тоже встречается, в основном, в крупных гипермаркетах и на рыбных рынках. Сибас хорош отсутствием мелких костей. Но думаю, что карп и карп зеркальный тоже отлично будут сочетаться с розмарином.

ника # 12:28 4.05.2012

хороший рецепт! я также готовлю дораду, но:
1) у рыбы удаляю глаза обязательно
2) чеснок также кладу внутрь,чтобы он не пригорел,так еще вкуснее
3) внутрь рыбки можно добавить немного сливочного масла
4) еще ее можно пожарить,обваляв в муке и панировочных сухарях!

у меня как раз сибас дома,завтра приготовлю!
спасибо!

Анна Нечаева # 12:36 4.05.2012

Спасибо, Ника, за советы! Это ценно.
Мы эту рыбу в первый раз готовили и кушали.
Пригласишь на мастер-класс?

Эксперт # 12:42 4.05.2012

Я вообще за сливочное масло при приготовлении рыбы - мне кажется и вкус масло удерживает и делает рыбу более сытной. Но в этот раз я решил не упорствовать и предоставил руководство процессом Ане.

Ника # 09:42 5.05.2012

Ника не просто на мастер-класс пригласит, но и угостит рыбкой с отварной молодой картошечкой в кожуре, укропе и маслице :)
Я в основном дораду готовлю, сибас редко найти можно свежий. Про масло соглашусь, его надо совсем немного, а соки в рыбе все остаются!

Эксперт # 19:35 5.05.2012

Ника, я вот не пойму зачем рыбе глаза удалять. Что б она не видела что с ней дальше будет?

Татяна Л-М # 17:25 2.07.2016

Замечательный рецепт!!!
Спасибо большое! Давно поглядываю на Ваш сайт и удивляюсь простоте приготовления и красоте результата.
Готовила для гостей уролога и гинеколога))) Все остались довольны. Все делала как в рецепте. Нежность и деликатная пряность не передаваемые!!! Я в восторге и гости отметили изысканность вкуса)
Я бы не стала портить натуралистичность этого рецепта - панировкой. Но это кто как любит.
А глаза, пусть смотрят) А то пустые глазницы как то пугающе выглядят)))