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

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

Жареное филе форели

7 июня 2012 09:57 · https://open-cook.ru/recipes/zharenoe-file-foreli



Мы соскучились по рыбке и решили пожарить красивую морскую форель. Дабы не мучиться, купили филе. Получилось вкусно, сочно и очень сытно.

На 2 порции:

- филе морской форели, весом 300-350 гр
- 1/2 лайма
- 50 гр сливочного масла для рыбы и 20 для соуса
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 магазинного пучка укропа
- соль, перец

Для начала филе моем под проточной водой:



Вынимаем кости. Очень удобно, кстати, использовать обычный женский пинцет:







Снимаем шкурку и нарезаем на порционные куски. Я отмеряла их на глаз так, чтобы каждый мог съесть по своим силам. Для мужа кусок получился весом 200 гр, для меня – 150 гр:



Снова промываем и промокаем бумажным полотенцем от лишней влаги (очень удобная штука):



Отрезаем от лайма половину:



Филе солим и перчим с обеих сторон:



Поливаем соком лайма, складываем в миску и оставляем на 15 минут:



Растапливаем масло на сковороде:



Обжариваем филе с обеих сторон до красивой золотистой корочки:



У нас получилось по 3 минуты на одну сторону:



Вот такие красивые кусочки у нас получились:



Пока жарится вторая сторона рыбы, делаем соус. Укроп и чеснок очень мелко рубим:



В маленькой кастрюльке или сотейнике растапливаем масло, тут же отправляем укроп и чеснок, перемешиваем и обжариваем 30 секунд (меньше можно, больше – получите горький вкус), снимаем с огня:



Выкладываем на тарелку, полив сверху укропным соусом:



Очень вкусно с рисом и лимоном:





Приятного аппетита!



Комментарии (21) вынесены в отдельный PDF-файл.

Читать на сайте: https://open-cook.ru/recipes/zharenoe-file-foreli#comments

PDF с комментариями: https://open-cook.ru/pdf-files/118_2012-06-07_zharenoe-file-foreli_comments.pdf