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

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

Филе камбалы с рисом от Константина Вагу

30 декабря 2012 17:55 · https://open-cook.ru/recipes/file-kambaly-s-risom-ot-konstantina-vagu



Очень простое и нарядное блюдо, к тому же Константин Вагу подробно расскажет и покажет на видео как разделывать камбалу.
И также мы покажем как несколькими простыми движениями сделать жареную обычным способом рыбу красивой и праздничной.

На видео Константин Вагу подробно рассказывает и показывает как разделать камбалу на филе:

Embedding this user or group's video on external websites is prohibited.

Open VK

VK.com is a social network allowing you to share media content with your friends.
Available on **iOS** and **Android** under **VK**.

- лук-порей
- красный и желтый болгарский перец
- помидоры черри
- апельсин
- немножко петрушки

Далее филе камбалы нужно обвалять в муке, которую чуть присаливаем, и обжариваем в небольшом количестве масла на разогретой сковороде.

На тарелку укладываем рис, а на него два кусочка филе камбалы в нахлест, посыпаем сверху кольцами лука-порея.



Далее берем тонкие кружочки апельсина (еще можно взять кружочки лайма), надрезаем до середины и фигурно сворачиваем.





Еще можно добавить помидорку черри, надрезав ее и вставив в нее веточку розмарина, например.





Сверху всю композицию можно украсить листиком петрушки.







Желаю вам приятного аппетита!


open-cook.ru Открытая кухня Константина Вагу


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой