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

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

Филе Телапии, запеченное с грецким орехом

1 февраля 2013 17:41 · https://open-cook.ru/recipes/file-telapii-zapechennoe-s-gretskim-orekhom



Запеченная рыба – это, конечно, вкусно. Но вот какой черт дернул меня запечь ее под грецким орехом? И что интересно, получилось ОЧЕНЬ вкусно, поэтому делюсь.

На 2 порции:

- 2 филе Телапии (я купила уже готовые филе в магазине, третье взяла на случай, если муж одним не наестся)
- 1/2 лимона
- соль, перец черный молотый
- несколько горошин розового перца
- чуть-чуть оливкового масла

- 30-50 гр грецких орехов

Филе моем под проточной водой и просушиваем бумажными полотенцами.



Глубокий противень или обычный плоский сбрызгиваем оливковым маслом, выкладываем филе, обильно поливаем лимонным соком, посыпаем солью и перцем, раскидываем хаотично розовый перец.



А теперь равномерно обсыпаем филе измельченными грецкими орехами (я их измельчала в блендере, но не стоит усердствовать и превращать орехи в муку). Нечто, лежащее по бокам филе – это цветная капуста, я вроде как приучаю себя питаться правильно. Но вот вкус ее мне жутко не нравится, потому ее потом никто не съел. Мужу предлагать не стала в целях собственной безопасности.

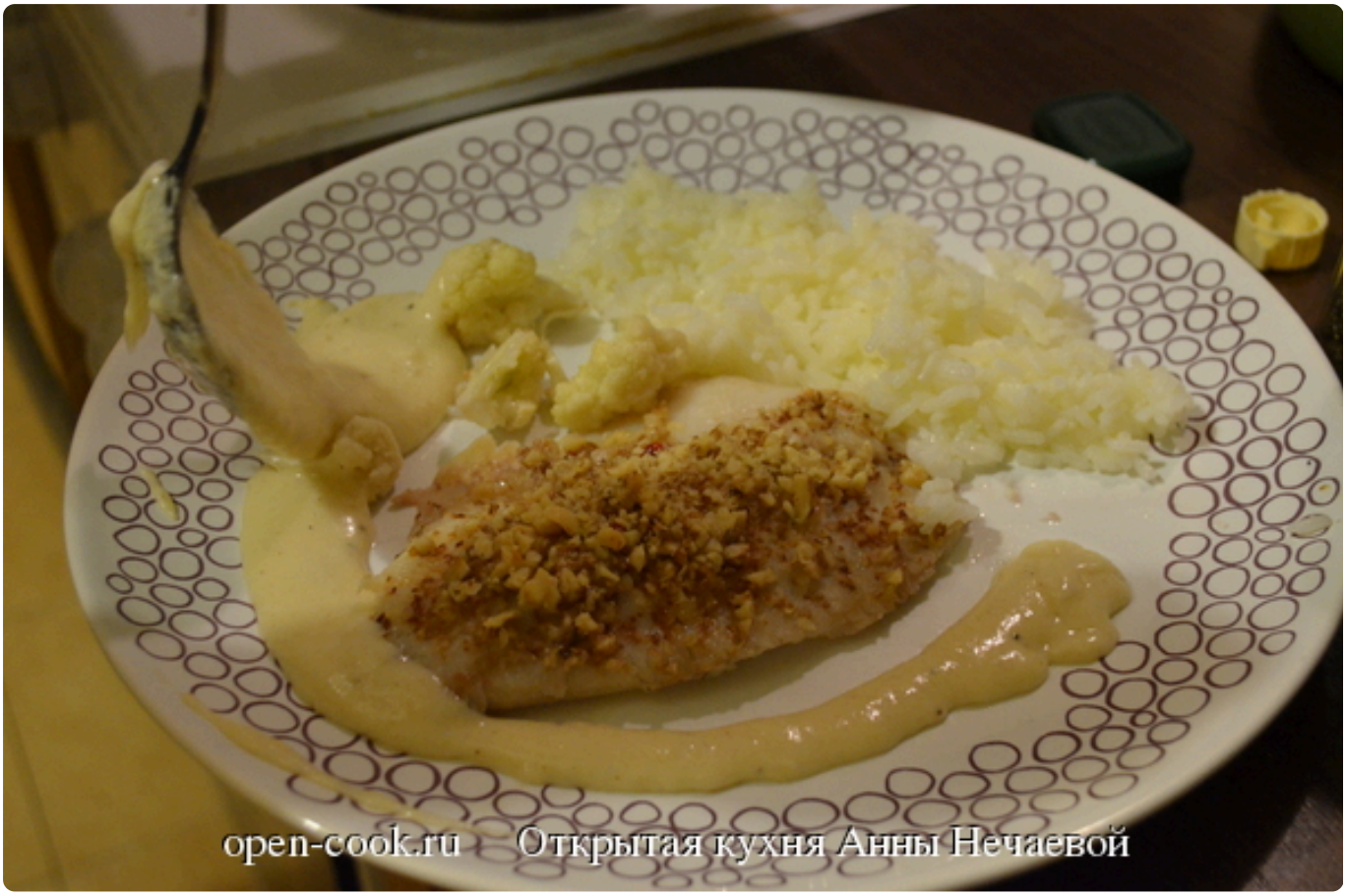
Ставим в духовку, разогретую до 180 градусов, минут на 10-20 минут. Вообще-то рыба быстро готовится, а филе и подавно, но я перестраховалась, поэтому просто проверяйте рыбу на готовность по своему вкусу.



По внешнему виду готовая рыба не сильно отличается от неготового варианта. Но на самом деле это было нежнейшее мясо с легким привкусом грецких орехов.



Подавала рыбку с отварным рисом и сырным соусом . Сочетание вот этой рыбы под орехами особенно понравилось мужу моему. Если это не по вам, можете считать нас извращенцами.



Ну и немножко укропа на соус, как положено.



Было вкусно, так что советую! если вы умеете разделывать Телапию на филе, покажите, пожалуйста! Я вас навечно “запечатлю” на своем сайте с многочисленными благодарностями.



Приятного аппетита!



Комментарии: 4

людмила # 10:43 22.05.2015

А можно другую рыбу использовать?)

> **Анна Нечаева** # 10:54 22.05.2015
>
> Можно)
>
> > **людмила** # 13:46 22.05.2015
> >
> > А какую?)
> >
> > > **Анна Нечаева** # 12:31 27.05.2015
> > >
> > > Филе любой белой рыбы подойдет.