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

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

Треска, запеченная с тархуном под грейпфрутовым соусом

12 февраля 2013 16:01 · https://open-cook.ru/recipes/treska-zapechennaya-s-tarkhunom-pod-grejpfrutovym-sousom



Романтический вечер случился у нас в понедельник, так что в День всех влюбленных у нас будет только шампанское с десертом (ну кроме мяса, конечно). Беспроигрышный вариант для свидания или романтического вечера – это рыба, если вы и ваша вторая половина не имеете ничего против нее. Готовится быстро и почти без вашего участия, не оставляет тяжести на желудке, но дает сытость. В этом рецепте будет треска с тархуном под грейпфрутовым соусом

На 2 порции понадобилось:

- 400-500 гр филе трески (ну не люблю я рыбу чистить, благо можно прийти в магазин и купить готовое филе). А вообще, подойдет любая белая рыба.
- 1-2 веточки тархуна (вообще не обязательно, но он свой приятный привкус и аромат)
- соль, перец черный молотый
- оливковое или любое другое растительное масло
  Как приготовить грейпфрутовый соус написано тут

Филе промываем и обсушиваем бумажными полотенцами, чтобы лишнюю влагу убрать.



Разрезаем на порционные куски, как вам больше нравится, у нас получилось 4 кусочка. Смазываем рыбу с 2-х сторон маслом, слегка натираем солью (любители соли могут и не слегка) и укладываем на противень или вот в такую форму. Ставим в духовку, разогретую до 200-210 градусов, минут на 10.



Вынимаем рыбу, выкладываем на не листочки тархуна, совсем слегка растертые в руке и возвращаем в духовку еще на 5-10 минут. Рыба быстро готовится, поэтому лучше проверять ее время от времени.



Готовая рыба потрясающе пахнет.

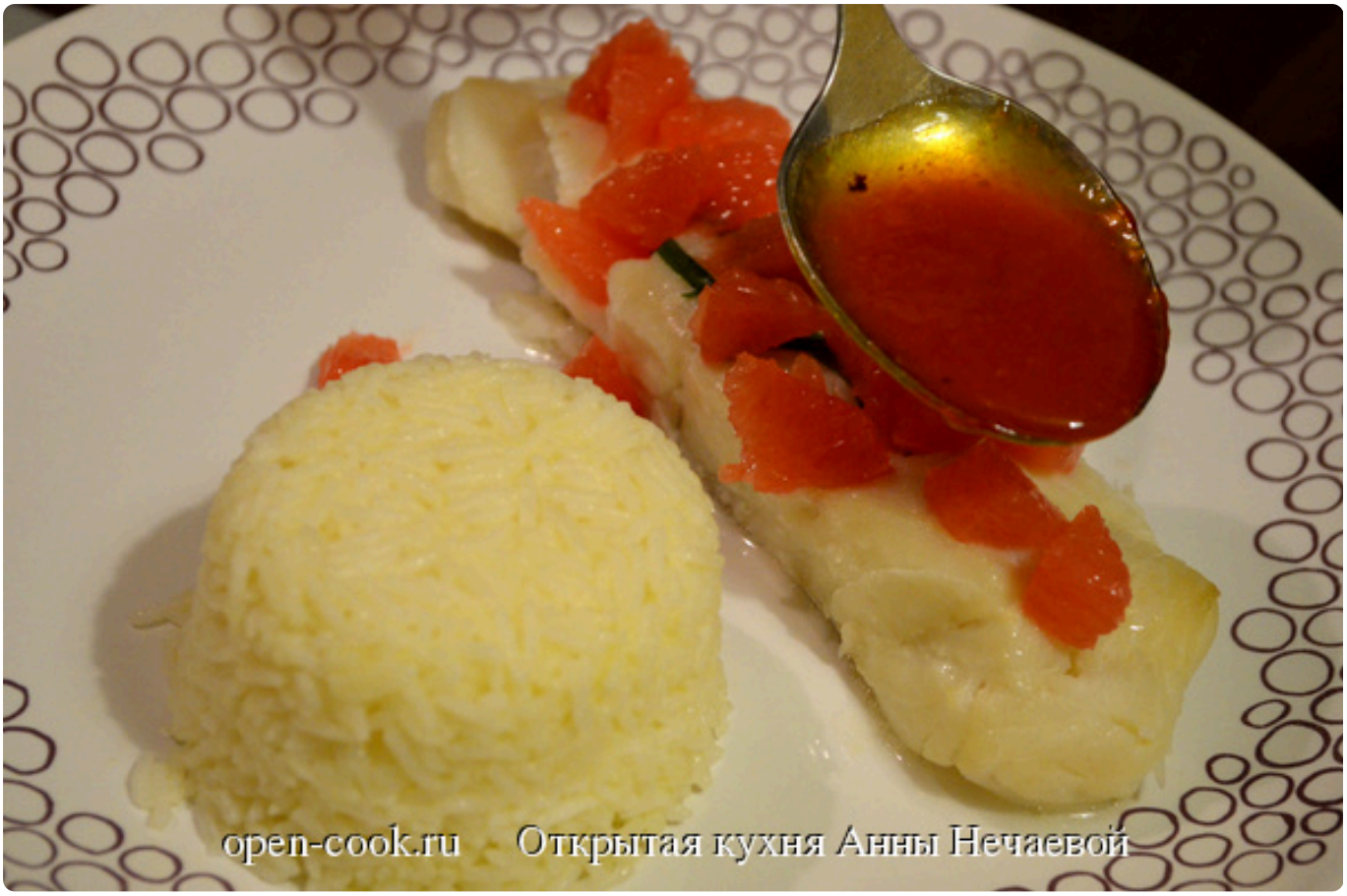


На гарнир у нас был рис, который я выложила с помощью маленькой миски (можете признать меня сумасшедшей, но я люблю так делать).



Рядом кусок рыбы, на который выкладываем кусочки долек грейпфрута и поливаем соусом.





Приятного аппетита!

Далее будет рыба с разных сторон.







Еще на тарелке присутствует немножко зеленого салата корн.


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


open-cook.ru
Открытая кухня Анны Нечаевой