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

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

Филе Телапии с зеленым соусом

1 июля 2013 12:23 · https://open-cook.ru/recipes/file-telapii-s-zelenym-sousom



Рыба сея была запечена под перцово-лаймовой приправой и лаймовым же соком.
Подавалась с зеленым соусом
Была вкусна и свежа, рекомендую готовить летом, потому что закинул ее в духовку и все, пока накрывается стол, рыба готова.

На 3 порции:

- 3 филе телапии
- чуть-чуть оливкового масла
- сок половины лайма
- 1 ч.л. приправы “Лайм и Перец” компании “SantaMaria” (соль в этой приправе уже есть)

Филе моем, обтираем бумажными полотенцами и выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сбрызгиваем сверху оливковым маслом, соком лайма и посыпаем приправой.



Для наглядности вот та самая приправа “Лайм и перец”.



Отправляем рыбу в духовку, разогретую до 190 градусов, на 10-15 минут. Хотя может и этого времени много. Проверяйте ее, товарищи, иначе чем дольше рыба в духовке, тем более сухой она получится в итоге. А должна быть нежной.



Как видно на фото я немного отвлеклась и передержала рыбу, но катастрофы не случилось, опомнилась вовремя, хотя еще пара минут и было бы уже поздно.



Соус, с которым мы эту рыбу употребляли находится ТУТ

Приятного аппетита!
