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

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

Судак запеченный на овощной подушке с тимьяном и орехами

2 августа 2015 14:06 · https://open-cook.ru/recipes/sudak-zapechennyj-na-ovoschnoj-podushke-s-timyanom-i-orekhami



Купили мы, значит, маленьких судачков. А что с ними делать, непонятно. Решили запечь на подушке из молодого картофеля и молодой сладкой морковки. Затем к ним добавились лимон, тимьян и орехи кешью. В итоге получилось легкое, нежное и вкусное блюдо. Спонтанное, но хорошее.

Овощи можно использовать любые, какие вы любите. Например, болгарский перец, помидорки, баклажаны, цукини, спаржу и т.д.

На 2 порции:

- 3-4 маленьких судака
- 2 молодых средних картофелины
- 1 небольшая молодая морковка
- 3 ломтика лимона, 2-3 веточки тимьяна
- соль, перец молотый по вкусу

Картофель и морковку почистить и нарезать тонкими ломтиками, уложить их на дно формы или на противень. Рыбу почистить от чешуи и внутренностей, отрезать плавники. Разложить рыбу на овощах.



Посолить, поперчить, лимонные ломтики разрезать на несколько частей. Половину лимонных ломтиков разложить внутри рыбьих тушек, туда же положить листочки тимьяна. Остальное разложить сверху. Посыпать рублеными орехами.



Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 20-25 минут.



Готовую рыбку с овощами разложить по тарелкам.



Приятного аппетита!