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

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

Горбуша в ореховой панировке

11 мая 2016 10:00 · https://open-cook.ru/recipes/gorbusha-v-orekhovoj-panirovke



Горбуша в панировке из орехов и зелени получается очень вкусной, с хрустящей корочкой. Все достаточно просто и быстро.

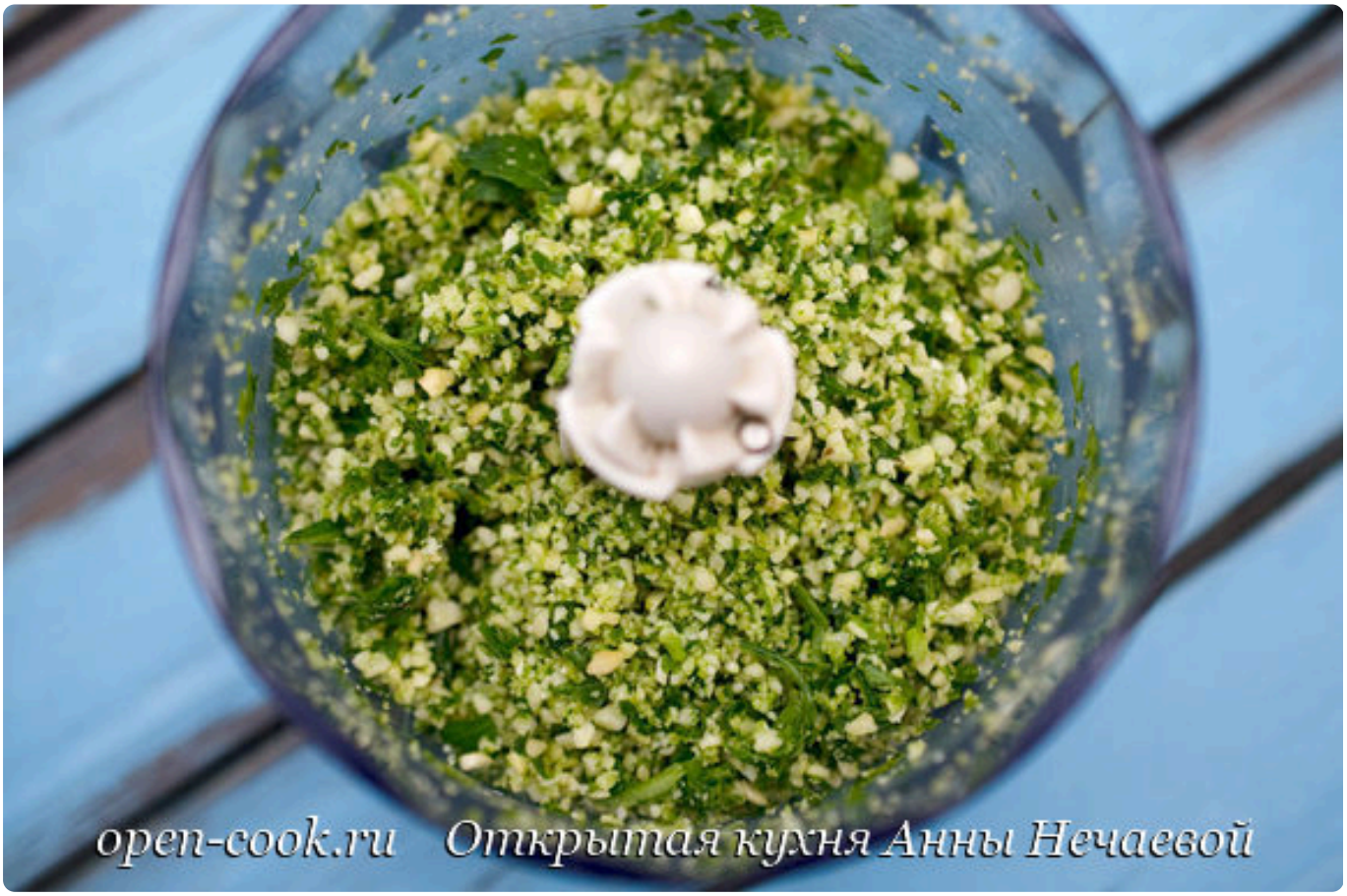
На 2-4 порции:

- 500 гр филе горбуши
- 1/2 стакана орехов (я использовала кешью, но также хорошо подойдет миндаль или арахис)
- 5 веточек петрушки
- соль, перец по вкусу

Листья петрушки и орехи положить в чашу блендера.



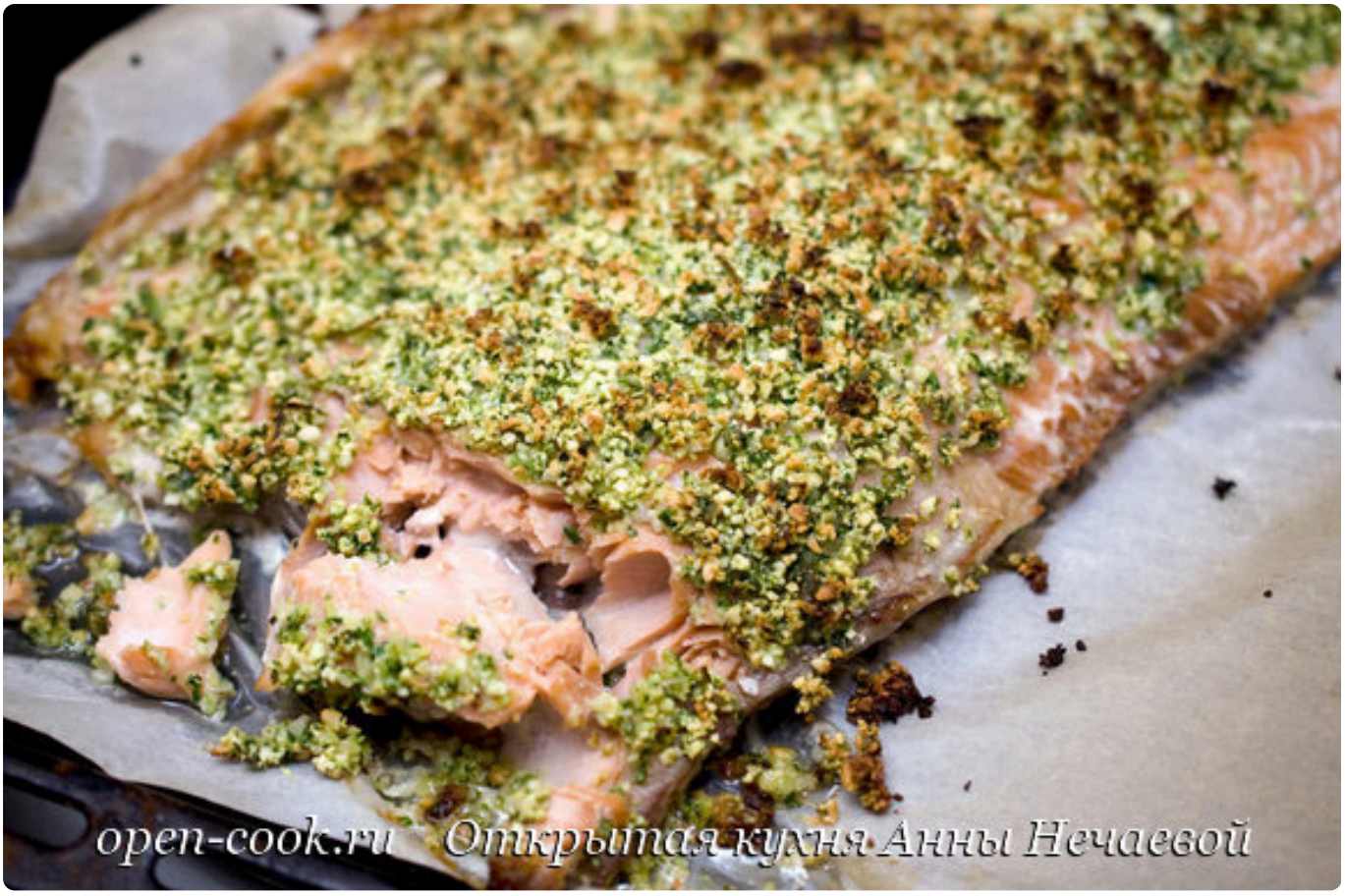
Измельчить. но не сильно. Нужно не пюре, а крупная крошка.



Филе горбуши выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой. Посолить и поперчить по вкусу. Распределить смесь из орехов и петрушки равномерно по рыбе.



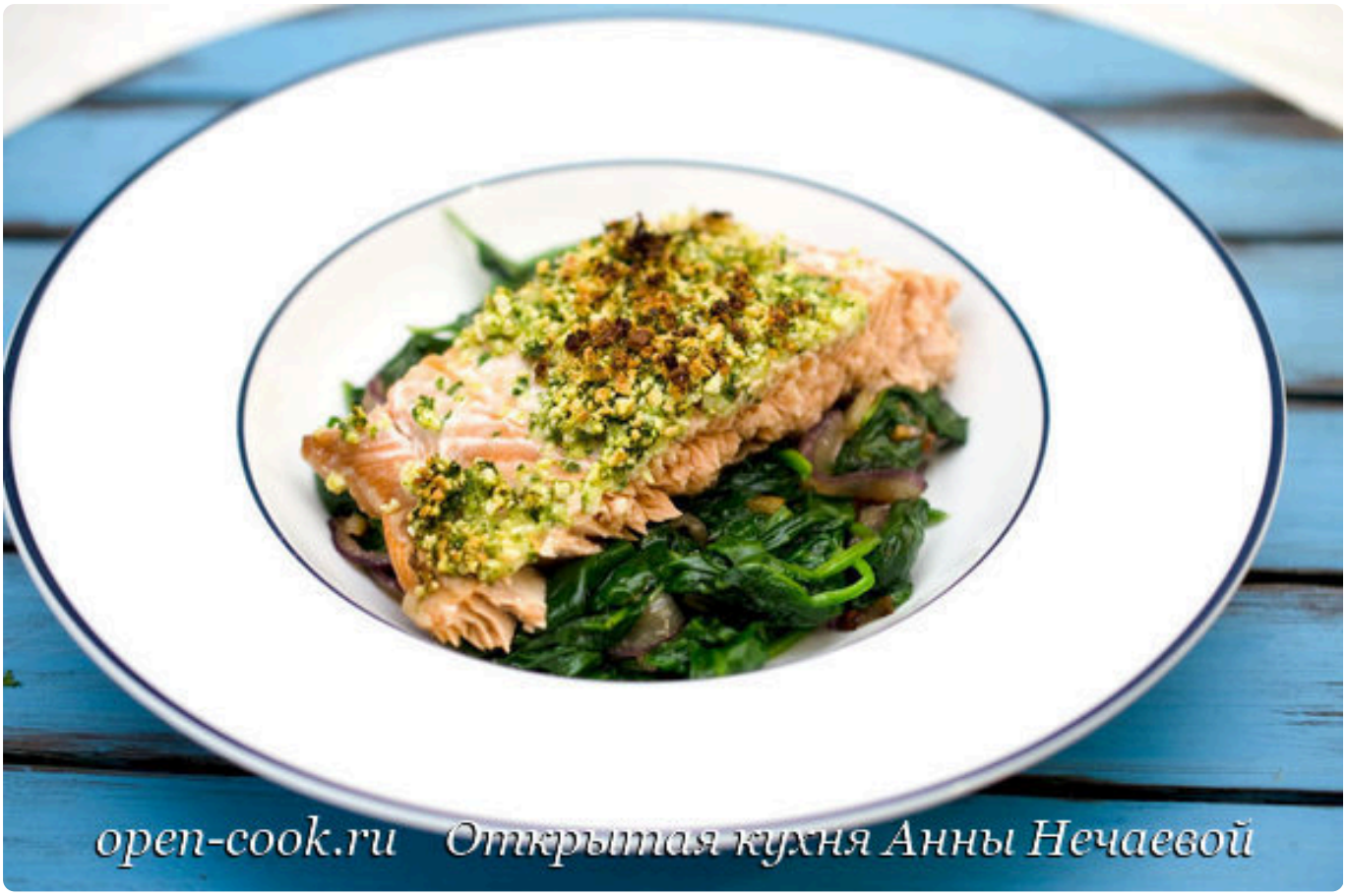
Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 20-25 минут.



Готовую рыбу порезать на порционные куски и разложить по тарелкам. Или переложить ее на красивое блюдо и порезать.



Так как горбуша сытная рыба, то я подавала ее с гарниром из шпината.



Приятного аппетита!

Комментарии: 1

Флорентина # 06:59 18.05.2016

Интересный рецепт, обязательно попробую