



Открытая кухня
Анны Нечаевой
open-cook.ru

open-cook.ru » Рыба » Сибас на подушке из цуккини

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

Одноклассники: ok.ru/opencook

ВКонтакте: vk.com/opencook

Сибас на подушке из цуккини

18 мая 2016 17:54 · <https://open-cook.ru/recipes/sibas-na-podushke-iz-tsukkini>



Однажды мне повезло и я попала на свежую партию **Сибаса**, которую только-только привезли в магазин. Рыба была отличная и я решила приготовить ее с цуккини. По-моему, это чудесное сочетание. Вместо цуккини отлично подойдет обычный молодой кабачок. Готовится это блюдо элементарно и быстро. Если рука уже набита, то и с чисткой, и потрошением проблем не будет.

На 2 порции:

- 2 *Сибаса* (размер зависит от ваших потребностей, у нас были средние)
- 1 небольшой цуккини

- соль, перец черный молотый по вкусу
- 1-2 зубчика чеснока
- щепотка молотой паприки (или острого красного перца, если любите поострее)
- чуть-чуть растительного масла

Цуккини помыть и нарезать поперек тонкими ломтиками. Противень застелить пергаментной бумагой (можно взять два листа бумаги, по одному на порцию, на каждом подвернуть края и уже в них раскладывать цуккини и рыбу). Ломтики цуккини выложить внахлест в виде двух прямоугольников примерно по размеру рыбьих тушек. Посыпать измельченным чесноком.



Рыбу помыть, почистить от чешуи и внутренностей. Я головы отрезаю, из них можно сварить бульон. Вы же можете готовить рыбу целиком. Положить тушки *Сибаса* на прямоугольники и *цуккини*. Посолить, поперчить по вкусу. Сбрызнуть растительным маслом.



Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 15-20 минут.



Готовую рыбу переложить на тарелки. А если вы делали индивидуальные конверты из бумаги, то переложить можно прямо в них. Посыпать молотой паприкой.



Подавать можно с любым соусом или салатом. Или просто полить соевым соусом.



oren-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Приятного аппетита!

Открытая Кухня Анны Нечаевой · oren-cook.ru