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

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

Тилапия с арахисом

6 октября 2016 13:02 · https://open-cook.ru/recipes/tilapiya-s-arakhisom



Блюдо из разряда кулинарного баловства. Просто однажды в субботу, гадая чтобы такого сотворить с маленькими филе **тилапии**, наткнулась в шкафу со специями на пакетик арахиса. Потом решила добавить к ним лук и помидорки черри, а там белое вино пригодилось :) Вкусное блюдо получилось, нам с Ильей очень понравилось!

Итак, за довольно небольшой промежуток времени и несколько манипуляций с продуктами, мы получили чудесное блюдо! Просто и быстро, все как положено.

На 2 порции:

- 2 маленьких филе **тилапии** (или 1 большое разрезать на порционные куски)
- 1 маленькая головка лука (у меня нежный белый лук, но и с репчатым будет хорошо)
- 1/4 стакана арахиса (сырого и без шкурки коричневой)
- 6-8 помидорок черри
- 1/2 веточки розмарина
- 1/3 стакана вина
- соль, перец черный молотый по вкусу
- 1 ст.л. растительного масла

Как почистить арахис от коричневой шкурки: залить орехи кипятком на пару минут, слить, залить холодной и подождать минуту. После этих манипуляций арахис очень легко чиститься руками.

Филе *тилапии* промыть и обсушить бумажным полотенцем. Разогреть на сильном огне сковороду с маслом. Обжарить филе тилапии до золотистого цвета. Готовую или почти готовую рыбу переложить на тарелку.



На этом же масле из под рыбы обжарить до золотистого цвета лук, нарезанный тонкими четвертинками колец или полукольцами, и листики розмарина.



Высыпать на сковороду орехи, обжаривать их вместе с луком еще полминуты (или минуту). Добавить помидоры черри, порезанные на 2-4 части. Обжаривать все это еще 1-2 минуты.



Влить вино, перемешать и немного потушить, чтобы выпарился алкоголь и получился вкусный соус. Посолить и поперчить по вкусу.



Вернуть в сковороду *тилапию*, положив сверху часть соуса. Потушить по полминуты с каждой стороны.



Готовую рыбку с получившимся соусом разложить по тарелкам.



На гарнир лучше всего подойдет смесь салатных листьев, заправленная оливковым маслом.



Приятного аппетита!

Комментарии: 1

Татьяна # 13:23 6.10.2016

очень аппетитно ! Хочется рыбки..