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

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

Рыба, запеченная в сливочно-лимонном соусе

14 февраля 2017 15:54 · https://open-cook.ru/recipes/ryba-zapechennaya-v-slivochno-limonnom-souse



Это ну очень простой рецепт и притом безумно вкусный! Духовка дольше разогревается, чем готовится это блюдо :) Все элементарно.

Я выбрала его для ленивого воскресного обеда, но когда мы попробовали эту рыбку, поняли, что она достойна и праздничного стола.

Главное в этом рецепте это рыба, лучше использовать охлажденную, но можно и замороженную, только имейте ввиду, что в замороженной рыбе очень много воды. Ее нужно разморозить в холодильнике, а потом хорошенько высушить бумажным

полотенцем, чтобы по максимуму удалить влагу. Если в рыбе будет много влаги, соус получится тоже жидким и бедным на вкус.

Рыбу можно брать любую, у нас было филе щуки. Если филе будет толще 1,5 см, нужно увеличить время запекания, но ни автор рецепта, ни я не экспериментировали. Думаю, что для 3-4 см вполне хватит и 20-25 минут.

Рецепт этот помимо вкуса и легкости приготовления хорош еще и тем, что понадобится только миска для соуса и форма для запекания. Не берите слишком большую форму, иначе у вас соус будет отдельно, а рыба отдельно. Если у вас есть алюминиевая или чугунная сковорода, или современная, но со съемной ручкой (чтобы не нагревать пластиковую ручку), то можно запекать в ней.

В рецепте на одну порцию идет 150-180 гр филе рыбы.

На 4 порции:

- 600-720 гр филе белой рыбы (у меня было два филе щуки по 350 гр примерно, я разрезала каждое на 2 части)
- 50 гр сливочного масла (4 столовые ложки)
- 1/4 стакана или 60 гр сливок (я использовала 20%, но подойдут и 10%, и 30%, от процента жирности будет зависеть густота соуса (ну и от жидкости, что будет выделятся из рыбы))
- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка дижонской горчицы (я использовала обычную столовую горчицу)
- 1,5 ст.л. свежевыжатого лимонного сока
- 1,5 ст.л. измельченной белой части лука шалота (Мы же с вами в России живем, неправда ли? Если вы замените шалот обычным репчатым, красным или крымским луком, то разница будет во вкусе, но не смертельная. У меня вообще лук кончился и идти за ним было лень, так что я обошлась без него и не думаю, что много потеряла, учитывая его количество для рецепта)
- соль и перец черный молотый по вкусу
- зелень (петрушка, зеленый лук, укроп, какая больше нравится) и несколько ломтиков лимона

Вот перед началом приготовления и можно включить духовку, чтобы она разогрелась до 200 градусов.

Соус можно сделать двумя способами: в микроволновке или на плите. У меня нет микроволновой печи, поэтому я делала соус на плите, но для микроволновки нужно просто сложить все те же продукты в миску и поставить на 30 секунд чтобы все расплавилось, а потом просто перемешать.

Мы же идем по второму пути. В маленький ковшик или эмалированную миску сложить масло, сливки, горчицу, лимонный сок и измельченный чеснок (мелко порезанный или

натертый на мелкой терке). Поставить на средний огонь или чуть меньше и при частом помешивании греть пока не получится однородная масса.



В соус добавить по вкусу соли и перца, перемешать.



Рыбу сполоснуть, обсушить бумажным полотенцем, посолить и поперчить с двух сторон и выложить в форму. Посыпать сверху луком и полить соусом.



Отправить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 10-12 минут или пока рыба не приготовится.



Разложить рыбу по порционным тарелкам и полить сверху соусом, оставшимся в форме. Посыпать зеленью и украсить ломтиком лимона (если есть). Я подавала рыбку с картофельным пюре и салатом.



Вот видите, все предельно просто :)



Приятного аппетита!

Рецепт я взяла вот ЗДЕСЬ.

Комментарии: 3

 **Ольга Тимченко** # 06:16 20.02.2017

Какая же получилась вкуснотища!!!! Всё так просто и быстро))) Спасибо!!!

>  **Анна Нечаева** # 10:40 4.03.2017
>
> Очень рада, что вам понравилось :)

 **Lola Mostafa** # 11:10 6.08.2017

Спасибо за такой простой, но очень замечательный рецепт. Сегодня приготовила на пробу, а завтра уже буду готовить на праздник 😘👌🏻