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

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

Рыба с брокколи в сливочном соусе

27 декабря 2019 21:28 · https://open-cook.ru/recipes/ryba-s-brokkoli-v-slivochnom-souse



Брокколи и белая рыба - это, оказывается, отличное сочетание!

Вот вам рецепт для ленивых(все как я люблю, ага). Можно и обычный ужин разнообразить, а можно и на праздничный стол подать. Вкусно и для желудка легко и полезно.

На 2 порции:

- 2 филе терапии (или любой другой белой рыбы)
- брокколи по вкусу (положила сколько влезло в формы)

- для соуса: 25 гр сливочного масла, 1/2 ст.л. горчицы, 1/2 стакана сливок (не жирных), 1 зубчик чеснока, 1 ч.л. лимонной цедры и 1 ст.л. лимонного сока, соль и перец по вкусу

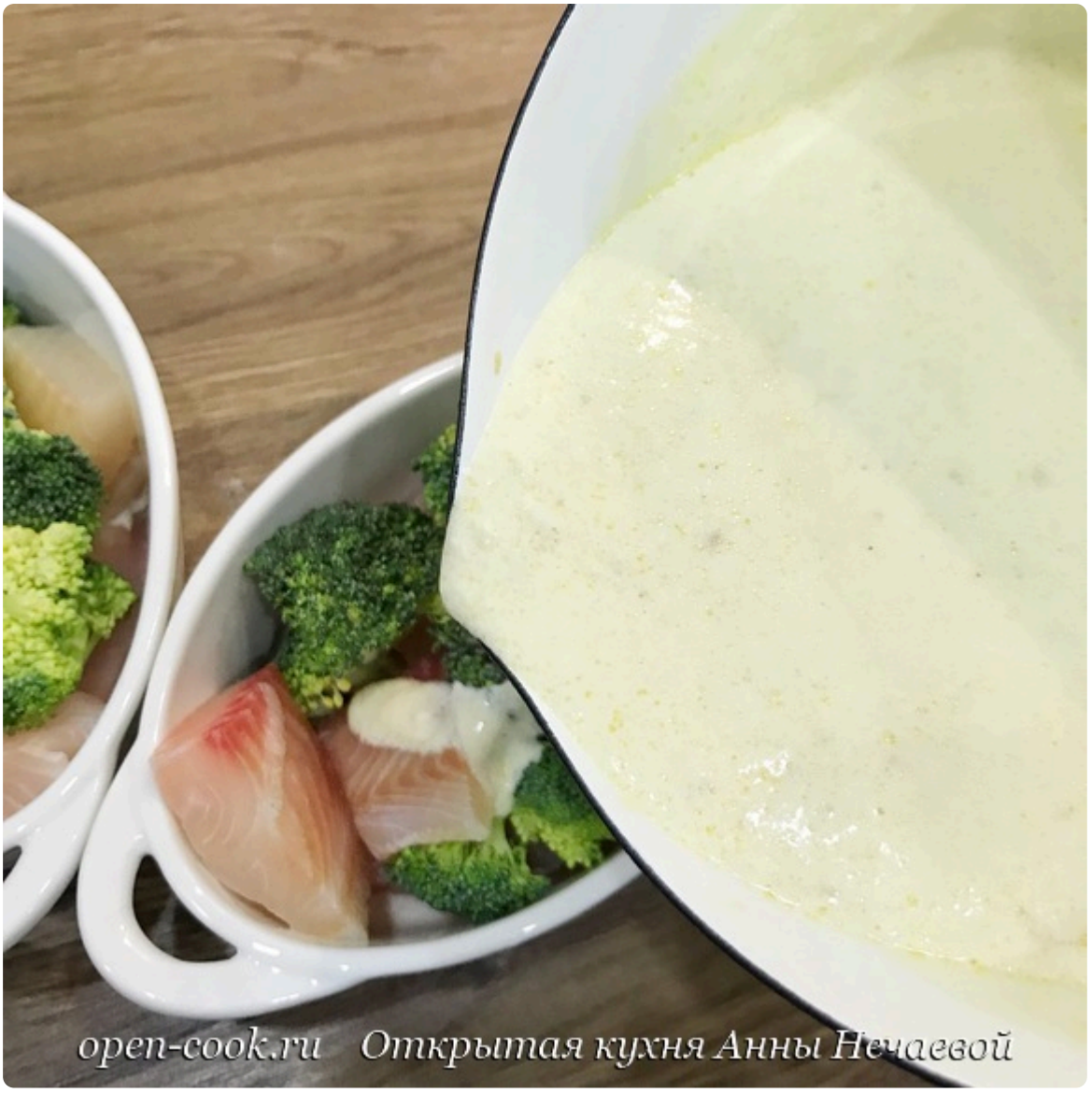
В формочки сложить рыбу, порезанную на большие куски и брокколи.



В маленький сотейник, ковшик или эмалированную миску сложить масло, горчицу, сливки, цедру и сок лимона, чеснок натереть на мелкой терке. Готовить на среднем огне, помешивая, пока соус не станет однородным. Это минут 5 всего. Если варить подольше, то соус побольше загустеет.



Вылить соус в формы.



Отправить в духовку на 20 минут при 200 градусах.



Если посыпать перед подачей свежей, ароматной петрушкой, то будет вообще отлично!



Приятного аппетита!



Комментарии: 1

Виктория # 14:48 9.12.2021

Сейчас буду делать по Вашему рецепту