Блюда из рыбы

Автор:
Ангелина Сосновская

Блюда из рыбы

Ангелина Витальевна Сосновская

К новогоднему столу

Новый год – с детства самый любимый праздник! Все мы с нетерпением ждем 31 декабря! В этот день каждый дом наполняется теплом, уютом, волнующим ожиданием чуда. Этот праздник дарит светлые мечты, надежду, счастливые и радостные моменты, когда за праздничным столом собираются родные и близкие люди, звучат поздравления, тосты. Книги серии «К новогоднему столу!» помогут Вам накрыть великолепный праздничный стол. На страницах данной книги приведены лучшие рецепты блюд из рыбы.

Ангелина Сосновская

Блюда из рыбы

Филе лосося с лимоном

Ингредиенты

? 500 г филе лосося

? 1 лимон

? 100 г вареного риса

? 2 вареные моркови

? 2 стручка сладкого перца

? 100 г сыра

?

/

пучка зелени петрушки

? 70 мл оливкового масла

? белый молотый перец

? соль

время 30 мин

калории 276

порции 2

Способ приготовления

? Морковь нарезать кружочками, сладкий перец – ломтиками, сыр – кубиками. Зелень петрушки измельчить. Рис перемешать с морковью, сладким перцем, сыром и зеленью петрушки, посолить, заправить оливковым маслом (15 мл). Лимон разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать ломтиками.

? Филе лосося нарезать порционными кусками, полить лимонным соком, оставить на 10 минут, натереть солью и белым перцем. Выложить в сковороду с оставшимся разогретым оливковым маслом, жарить на сильном огне до готовности. Подать к столу с рисовой смесью, украсить ломтиками лимона.

Пикша, жаренная в аэрогриле с овощами

Ингредиенты

? 1,5 кг пикши

? 4 – 6 клубней картофеля

? 300 г замороженной брюссельской капусты

? 70 г сливочного масла

? 50 г майонеза

? 2 – 3 веточки эстрагона

? перец

? соль

время 30 мин

калории 347

порции 4

Способ приготовления

? Пикшу разделать на филе, смазать майонезом и оставить на 10 минут.

? Картофель нарезать кружочками. Брюссельскую капусту обдать кипятком и разрезать каждый кочанчик пополам.

? Филе пикши посолить, поперчить, выложить на среднюю или верхнюю решетку аэрогриля вместе с картофелем и брюссельской капустой, жарить при температуре 180 °C и средней скорости вентилятора 15 минут, затем еще 10 минут при температуре 220 °C и максимальной скорости вентилятора.

? При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом и украсить веточками эстрагона.

Филе сома, тушенное с белым вином и корицей

Ингредиенты

? 800 г филе сома

? 100 мл белого сухого вина

? 40 мл оливкового масла

? 3—4 помидора

? 150 г кресс-салата

? 1 чайная ложка корицы

? молотый имбирь на кончике ножа

? молотый мускатный орех на кончике ножа

? соль

время 25 мин

калории 267

порции 3

Способ приготовления

? Кресс-салат крупно нарезать. Помидоры мелко нарезать, перемешать с кресс-салатом, посолить, заправить оливковым маслом (20 мл).

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/sosnovskaya_angelina/blyuda-iz-ryby

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить