



Филе форели, томленное с луком-шалотом



Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Розмарин	1 веточка
◦ Лук-шалот	8 шт.
◦ Сок лимона	30 мл
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Мёд цветочный	70 г
◦ Масло сливочное	80 г
◦ Сахар ипростикивовый	10 г
◦ Форель морская (филе)	700 г
◦ Масло оливковое extra virgin	80 мл
◦ Мята	1 веточка

Способ приготовления:

🕒 45 мин

🍴 4 порции

🍽 128 ккал

1. Форель натрите оливковым маслом, специями и измельченным розмарином, переложите в форму для запекания и уберите в холодильник.

2. В сотейнике растопите сливочное масло с мёдом. Добавьте нарезанный средней соломкой лук и прожарьте до карамельного цвета. Слегка остудите и выложите на рыбу. Накройте форму фольгой и поставьте в духовку, разогретую до 150°C, на 30 минут.

3. В миске смешайте оставшееся оливковое масло, мелко рубленную мяту, сахар, лимонный сок и специи по вкусу. Добавьте свёклу и перемешайте.

4. Выложите рыбу с луком на тарелку и подавайте с пикантной свёклой.



Совет

Свежая поймённая рыба должна в области брюшка пахнуть морем или чистым водоемом.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>