



## Филе палтуса с кремом из цветной капусты и укропа



### Ингредиенты

◦ Цветная капуста	1/2 упаковки (200г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Укроп	4 веточки
◦ Сливки 10%	200 мл
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Картофель	1 шт.
◦ Перец чили	1/4 стручка
◦ Соус соевый	50 мл
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Яблоки золден	1/3 шт.
◦ Масло сливочное	50 г
◦ Масло оливковое extra virgin	80 мл

### Способ приготовления:



35 мин



4 порции



102 ккал

1. В сотейнике раскалите сливочное масло, добавьте нарезанные мелкими кубиками лук, картофель и яблоко. Обжарьте все до легкой корочки, добавьте предварительно размороженную капусту и готовьте еще 5-7 минут.<br>
2. Влейте сливки, доведите до кипения и проварите 10 минут (при необходимости добавляя воду). Снимите сотейник с огня, добавьте в соус измельченный укроп и остудите до комнатной температуры. Взбейте все блендером до однородного состояния, добавьте соль и перец по вкусу.<br>
3. Рыбу выложите на противень, посыпьте солью, черным перцем и перцем Чили, обмажьте оливковым маслом и соевым соусом. Уберите в духовку, разогретую до 220°C, на 7 минут.<br>
4. При подаче на дно тарелок выложите крем, а сверху — филе палтуса.



### Совет

Рыбу для этого блюда можно с успехом приготовить и на сковороде.

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