



Филе сибаса на ложе из чечевицы и шалфеевым маслом



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	2 банки (620г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Шалфей	2 веточки
◦ Лайм (цедра)	1 ч. л.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Масло сливочное	50 г
◦ Сибас (филе на коже)	4 шт.
◦ Лук-порей (белая часть)	80 г
◦ Масло оливковое extra virgin	80 мл

Способ приготовления:

🕒 25 мин

🍴 4 порции

🍽 128 ккал

1. Рыбу натрите тонким слоем оливкового масла и приправьте солью и перцем по вкусу. Переложите на противень, застеленный пергаментом. Запекайте в духовке при 200°C в течение 7 минут.

2. В сотейнике раскалите оставшееся оливковое масло, добавьте нарезанные мелкими кубиками лук и чеснок. Обжарьте в течение 2 минут, добавьте цедру лайма и чечевицу. Обжарьте в течение 2 минут, добавьте цедру и чечевицу. Готовьте на среднем огне, помешивая, 3-4 минуты. В конце приготовления приправьте специями.

3. В небольшой кастрюле растопите сливочное масло, добавьте шалфей и прожарьте на медленном огне 3-4 минуты. Добавьте немного соли и перца.

4. На тарелки выложите гарнир из чечевицы, сверху — филе сибаса и полейте шалфеевым маслом.



Совет

Прикорневую белую часть лука-порея разрежьте пополам вдоль стебля и тщательно промойте под

проточной водой. Это позволит удалить остатки земли.

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