



Филе судака с муссом из белой фасоли и фисташек



Ингредиенты

◦ Белая фасоль	1 банка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Сливки 35%	100 мл
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Масло сливочное	30 г
◦ Масло оливковое extra virgin	70 мл
◦ Судак (филе бескостное)	600 г
◦ Фисташки очищенные (несоленые)	50 г
◦ Мята	1 веточка

Способ приготовления:



30 мин



4 порции



183 ккал

1. В сотейнике растопите сливочное масло, добавьте измельченный лук-шалот и слегка обжарьте. Затем добавьте фасоль (без жидкости) и готовьте на среднем огне в течение 3-5 минут. Переложите все в миску, добавьте фисташки и взбейте блендером до однородной массы.

2. Сливки взбейте до крепкой пены и аккуратно смешайте с фасолевым пюре. Готовый мусс приправьте специями по вкусу и уберите в холодильник.

3. В миске смешайте оливковое масло с рубленой мятой, измельченным чесноком, солью и перцем по вкусу.

4. Выложите судака на противень, застеленный пергаментом, и полейте пряным маслом. Запекайте в духовом шкафу при 200°C в течение 7 минут.

5. На тарелку выложите готовое филе, а рядом мусс из фасоли и фисташек — в отдельных креманках.



Совет

Мусс получится особенно деликатным, если взбитые фисташки и фасоль протереть через сито с помощью

силиконовой лопатки.

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