



Обжаренная треска с кабачковой икрой и медовой свеклой



Ингредиенты

°Свекла в кубиках "На пару"	1/2 банки (150г)
°Икра кабачковая	255 г
°Лимон	1/2 шт.
°Тимьян	4 веточки
°Масло растительное	4 ст. л.
°Филе трески порционное по 200 г	4 шт.
°Мёд	1 ст. л.
°Соль	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



147 ккал

1. Обжарьте свеклу с медом в течение 10 минут.

2. Кабачковую икру слегка прогрейте на плите (постоянно помешивая венчиком) или в СВЧ-печи.

3. Посолите рыбу, смажьте ее растительным маслом, посыпьте листиками тимьяна и обжарьте по 3 минуты с каждой стороны.

4. Выложите на плоскую тарелку кабачковую икру, немного размажьте ее по тарелке ложкой или лопаткой, сверху уложите треску, посыпьте вокруг медовой свеклой и кусочками адыгейского сыра.

5. Подавайте с долькой лимона.



Совет

Чтобы сохранить сочность рыбы, смажьте ее поверхность тонким слоем масла. Кстати, и специи будут лучше и равномернее проникать в рыбу. Для более деликатного вкуса подать рыбу можно с апельсином или

мангарином.

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