



Судак со свекольным пюре



Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Судак	400 г
◦ Базилик	3 веточки
◦ Картофель	4 шт.
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Орегано (сушеный)	1 ч. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



35 мин



2 порции



120 ккал

1. Картофель нарежьте кубиками и отварите до готовности. Слейте почти всю воду, добавьте свёклу и мелко нарезанные свежие листья базилика. Приготовьте пюре.

2. Филе судака разрежьте на 2-3 части, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом, посыпьте орегано и обжарьте на раскаленной сковороде.

3. Выложите филе на тарелку рядом с пюре. Украсьте свежей зеленью.



Совет

Чтобы выбрать свежего судака, нужно вспомнить, что такое катафот. Если смотреть на рыбу под разными углами, должно показаться, что зрачок как будто светится изнутри.

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