

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РЕЦЕПТЫ РЫБНЫХ БЛЮД

ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМ

Ингредиенты:

- ✓ 1 кг филе белой рыбы
- ✓ 3 средние бататы (можно заменить на картофель или кольраби)
- ✓ 4 средние моркови
- ✓ 1 средняя луковица
- ✓ 2 средних помидора
- ✓ 100 г зелени (укроп, петрушка, базилик)
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 100 г кокосового крема
- ✓ 1 ст. ложка муки из спельты
- ✓ Соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Бататы, морковь и лук очистите. Нарежьте тонкими кругами.

Также нарежьте помидоры. Измельчите чеснок и зелень. Отварите батат и морковь в подсоленной воде – 4-5 минут. Достаньте из воды и обсушите.

Нарежьте рыбу толстыми полосками.

На дно посуды для выпекания выложите внахлест половину приготовленного батата. Следующим слоем половину приготовленной моркови и лука. Третьим слоем половину помидоров и чесночной зелени. Сверху разложите рыбу. На нее снова овощи слой за слоем в обратном порядке. Самый верхний слой – батат.

Муку обжарьте до золотистого цвета и соедините с кокосовым кремом.

Добавьте соль и перец по вкусу и залейте сверху батат.

Поставьте в разогретую до 220 гр духовку.

Когда сверху подрумянится, накройте бумагой для запекания и сверху фольгой.

Готовьте еще примерно 30 минут или до полной мягкости овощей.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

БАС В СОЛИ

Ингредиенты:

- ✓ Средних размеров сибас (примерно 1 кг)
- ✓ 1 кг крупной соли
- ✓ 3 яичных белка
- ✓ 60 мл воды



Способ приготовления:

В миске перемешайте 1 кг соли, яичный белок и воду, чтобы получилась такая рыхлая смесь. Часть смеси выложите в огнеупорную посуду, сверху очищенную от внутренностей рыбу. Засыпьте оставшейся частью рыбу целиком, сформировав подобие саркофага.

Поставьте в разогретую до 230 гр духовку на 25 – 30 минут.

Время запекания зависит от размеров рыбы. Чем она больше, тем дольше ее запекать