

Треска с чесноком и острым перцем

Автор: Jaxa

14.03.2011 14:04 -



Сырое мясо трески содержит 17-19% белка и 0,3-0,9% жира. Треска считается одной из лучших пищевых рыб. Свежую треску можно жарить, варить и использовать для приготовления множества блюд. Соленая или копченая треска прекрасно подходит для варки, тушения и приготовления супов. Рекомендуют также подготовленную треску перед её тепловой обработкой подержать несколько минут в воде с уксусом, что не только лишит рыбу запаха, но сделает её сочнее.

Требуемые ингредиенты

- треска (можно карп) 1000 г
- чеснок 2 зубчика
- петрушка 100 г
- сельдерей 100 г
- оливковое масло 120 г
- лимон 1 шт.
- майоран
- кайенский перец (чили или красный жгучий перец)
- пучок зелени петрушки или кориандра,
- соль

Рыбу обработать, посолить, надрезать глубоко в нескольких местах, сбрызнуть соком из половины лимона и отложить на 2 часа. Очищенный чеснок, вымытый сельдерей, петрушку, перец мелко нарезать, приправить солью, майораном, добавить масло и сок лимона, все хорошо перемешать. В глубокие надрезы в брюшину положить начинку. Выложить рыбу в смазанную маслом огнеупорную посуду, поставить в нагретую духовку и запекать 30 минут, подливая горячую воду и поливая рыбу выделяющимся соком. Подать с обжаренным картофелем, зеленью петрушки или кориандра и овощным салатом.

Приятного аппетита, JaxaLand.ru

{comments on}