



ХЕК С САЛАТОМ. ОСТРО-ВОСТОЧНЫЙ.



Понадобится:

тушка хека без головы с кожей и хребтом - 250 граммов
лук - 1/2
лимон - 1 штука

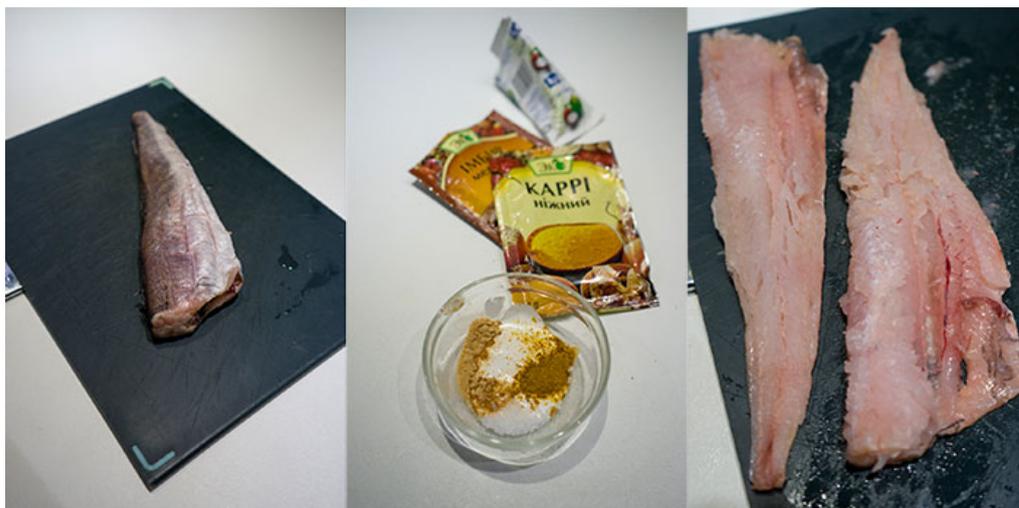
кокосовые сливки - 1 чайная ложка
карри - 1 чайная ложка
молотый имбирь - 1 чайная ложка

микс салатов - 1/2 упаковки
гриб шампиньон - 1 штука
помидоры черри - 4 штуки
соль

Приготовление:

Рыбу помой, удали хребет, плавники, кости и раздели на два

филе. Духовку разогрей до 180 градусов. Смешай кокосовые сливки, карри, имбирь и соль.



На противень выложи фольгу. На фольгу выложи одну половинку филе, смажь ее половиной полученной смеси сливок, карри и имбиря. Выложи ломтики лимона и лука поверх филе. Вторую часть филе также смажь оставшейся смесью и положи сверху кожицей вверх.



Заверни плотно фольгу и отправь в духовку на 15-20 минут.



Листья салата полейте лимонным соком, добавьте нарезанный свежий шампиньон и помидоры черри, посолите и перемешайте. Готовую рыбку тоже полейте лимонным соком.

www.sifood.com.ua - Хек с салатом. Остро-восточный.