



## ДОРАДА С САЛЬСОЙ

Один из моих самых любимых ужинов на детоксе!  
Вкусно, сытно и очень полезно!



### Понадобится:

дорада потрошенная - 1 штука  
яблоко зеленое - 1/2  
лимон - 1/2  
лук - 1/3  
сливки кокосовые - 50 граммов  
орехи пекан - 30 граммов  
кресс салат и помидоры черри для гарнира  
оливковое масло для заправки салата  
кокосовое масло для смазывания пергамента  
соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Разогрей духовку до 180 градусов.  
Рыбу помой обсуши, острым ножом аккуратно отдели филе и удали кости. В форму для запекания уложи пергамент и

смажь его кокосовым маслом.



Лук, яблоко и лимон (вместе с кожурой) нарежь мелкими кубиками и обжарь на сковороде /cook без добавления масла. Добавь рубленые орехи пекан, кокосовые сливки и еще немного прогрей на сковороде.



Одну часть филе дорады выложи на смазанный пергамент, посоли и сверху выложи полученную сальсу, накрой вторым кусочком филе и немного посоли его тоже.



Запекай в духовке разогретой до 180 градусов 10-15 минут.  
Кресс салат смешай с порезанными пополам томатами черри  
и заправь оливковым маслом и солью.

[www.sifood.com.ua](http://www.sifood.com.ua) - Дорада с сальсой