

Рецепт: Рыба с апельсинами под сырно-ореховой корочкой

СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ
БРАУЗЕРА

Рыба с апельсинами под сырно-ореховой корочкой



Дорогие друзья, в предвкушении праздничного дня мы часто «ломаем голову» что приготовить и чем удивить гостей. И, как всегда, к праздничному столу уместно мясо, рецептов приготовления которого великое множество. Но что делать если хочется легкого для желудка

основного праздничного блюда. И тогда к нам на помощь приходят блюда и рыбы, рецептов которых также великое множество. И одним таким интересным рецептом мы хотим поделиться с Вами.

Ингредиенты:

Филе рыбы (на Ваш вкус)

Грецкий орех – 6 шт.

Сыр «Пармезан» – 40-50 г

Апельсин – 1 шт.

Соль, специи – по вкусу

Способ приготовления:

Шаг 1:

Рыбные стейки и филе хорошо промыть или обсушить.

Целую рыбу сначала нужно очистить от чешуи, удалить плавники, хорошо промыть, а уж затем разделать на филе или стейки.

Подготовленные куски рыбы нужно посолить и поперчить по вкусу.

Вместо соли можно полить рыбу соком лимона.

Шаг 2:

Апельсин промыть, разрезать вдоль на две половины и каждую нарезать полукольцами.

Шаг 3:

Измельчить скалкой или в блендере 5 – 6 ядер грецкого ореха.

Шаг 4:

На крупную тёрку натереть 40 – 50 г сыра «Пармезан» (можно использовать другой твердый сыр, например «Граф»).

Шаг 5:

Противень смазать маслом и выложить куски рыбы кожей вверх. На каждый кусок уложить кусочки апельсина, тёртые орехи и сыр. Запекать рыбу в предварительно нагретой духовке при температуре 170 – 180 градусов до готовности.

Шаг 6:

Готовую рыбу переложить на блюдо, украсить зеленью и подать на стол.

Рыба с апельсинами под сырно-ореховой корочкой готова. Приятного аппетита.

**СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ
БРАУЗЕРА**