

Риба “турбо” на картопляному ложі

Запікання - один зі способів приготування риби, який найкраще зберігає цінні поживні речовини та розкриває смак делікатесної страви.

Якщо рибу “турбо” важко купити у ваших краях - візьміть любий вид камбали. Пам’ятайте, що від свіжості риби залежить успіх вашої страви. Тому обирайте таку, що має прозорі очі, пружне м’ясо, червоні жабри та пахне лише морем.

- 1 середня рибина “турбо” (калкан великий)
- 2 великих картоплини
- 1 середня цибулина
- 2 гілки помідорів “черрі”
- 1 гілка свіжого розмарину
- морська сіль, свіжий перець, оливкова олія

Страва буде набагато смачнішою, якщо рибу попередньо замаринувати.

Рибу ретельно промити, вичистити серединку, обрізати плавники, покласти у велику миску. Додати сіль перець, листя свіжої петрушки, зубчик часнику, пів склянки білого вина, сік половини лимону. Залишити на кілька годин або й на ніч у холодильнику.

Нагріти духовку до 200 С.

Велике деко встелити пергаментом. Почищену картоплю нарізати скибочками товщиною 5мм, найкраще з допомогою шатківниці-слайсера. Викласти на деко для запікання, діаметром трохи ширшим аніж ширина рибини. Посипати картоплю сіллю. Цибулю також нарізати кільцями і викласти поверх картоплі. Присипати листям розмарину, свіжим перцем і полити олією.

Викласти на ложе з картоплі й цибулі рибу, білою частиною до верху, добре змастити її олією.

Викласти помиті помідорки “черрі” навколо або ж одним гроном. Поставити у нагріту духовку і запікати 40 хв.

Подавати на стіл, обережно розділивши рибу на чотири філе.

