Філе білої риби по-прованськи

Ця ніжна, соковита і дуже смачна страва стане справжнім шедевром навіть у звичайний день за вечерею.

Вона не лише дуже просто та швидко готується, але є також низькокалорійною, тому нею можна пригощати всіх без винятку.

Особливо смакуватиме ніжне філе білої риби з простими овочами: хрумким свіжим салатом, картопляним пюре чи тушкованим шпинатом. Помідори, у свій сезон, нададуть рибі особливої соковитості та неймовірного смаку, який підкреслять своїм ароматом прованські трави.

«Кухня сонця» – так по праву називають кухню Провансу. Наповнена ароматами півдня, запахами пряних трав, свіжої риби, достатком овочів, фруктів і соковитих оливок – вона нагадує про сонячне літо і відрізняється від «класичної» французької кухні своєю відносною простотою і наближеністю до «домашньої» кулінарії. Але навіть сама «домашня з французьких», кухня Провансу має багато особливостей і секретів. Є деякі інгредієнти, які невідступно супроводжують практично всі прованські страви – знамениті «прованські трави»: естрагон, чебрець, розмарин і базилік. Пряні трави Провансу відчуваються в більшості місцевих страв. Смаки цих приправ, сміливо переплітаються один з одним, доповнюючи і перетворюючись на незабутній і ні на що не схожий букет.

- 2 середніх філе білої риби
- 2 помідори
- 2 дрібки посіченої петрушки
- 2 дрібки прованських трав
- оливкова олія
- груба морська сіль, свіжозмелений перець

Для цього рецепту можна використовувати будь-яке філе білої риби: риби соль, морського окуня, палтуса, сібаса, доради, тилапії, пангасіуса. Лише дуже важливо, щоб філе було середньої товщини і ніжної текстури. Слід також пам’ятати, що чим товстіше філе тим довше воно готуватиметься.

Розігріти духовку до 200 С.

Промити філе риби і промокнути насухо паперовим рушником. Викласти філе на деко із пергаментом чи на іншу злегка змащену олією посудину для духовки. Поперчити, посолити і притрусити петрушкою. Нарізати тонкими скибками помідори і викласти поверх риби. Притрусити прованськими травами, ще раз сіллю і збризнути олією.

Поставити у гарячу духовку і готувати до готовності риби, 6 – 8 хвилин. За бажанням до столу можна подати із шматком лимону.

Рецепт тушкованого шпинату