

Філе риби під соусом “Марінара”

Смачне соковите філе із кислинкою помідорового соусу і пармезановою скоринкою.

Приготувати таку страву дуже легко і швидко. Усі залишаться ситними та приємно здивованими.

Соус «Marinara», або як його ще називають «Моряцький соус» – італійський соус, що готується з томатів, часнику, базиліку та цибулі. Існують різні варіації рецепту соусу, де додаються каперси, оливки й смакові добавки.

Соус марінара винайшли корабельні коки в середині XVI століття після того, як в Європі з'явилися помідори. Завдяки високій концентрації кислоти в помідорах цей соус відрізнявся великим терміном придатності, тому міг використовуватися під час довгих плавань. Його смакували з пастою, додавали до піци, м'яса і, звичайно ж, до риби.

Поціновувачі пікантних смаків з легкістю можуть додавати до знаменитого й популярного соусу ще часнику, перчинку гострого чілі або ж дрібку меленого червоного перцю.

Для соусу марінара:

- 4 столові ложки оливкової олії
- 1 середня цибулина
- 0.5 склянки білого вина
- 400 г помідорів із банки призначених для соусу
- гілка свіжого базиліку
- сіль, перець

- 800 г філе риби морський окунь чи лаврак (сібас), дорада
- 4 столові ложки борошна
- 3-4 столові ложки оливкової олії
- сіль, перець
- 3-4 столові ложки тертого сиру пармезан

Спочатку необхідно приготувати соус. Для цього почистити та мілко посікти цибулю. У невеликій каструльці нагріти олію і обсмажити в ній цибулю. Додати пів склянки вина та прокип'ятити його 3-4 хв., щоб випарувався алкоголь. Додати консервовані помідори, сіль перець, базилік. Варити соус до години часу, щоб помідори розварилися, а рідина випарувала і соус став однорідно-густуватим.

Опісля промити філе риби, обсушити паперовим рушником. Розрізати філе на порційні шматки. Нагріти сковорідку з олією. Запанірувати шматки риби та обсмажити їх до золотистого кольору з усіх боків.

Нагріти духовку до 220 С.

Викласти рибу на деко, посолити, поперчити, зверху викласти соус, рівномірно розподілити по всій поверхні та посипати пармезаном. Поставити деко зі шматками риби у духовку та запікати 10-15 хв. до золотистої скоринки зверху.

Подавати філе риби під соусом марінара із обсмаженою спаржею, тушкованим шпинатом чи іншими відвареними овочами.









