

Сьомга під теплими помідорами і базиліком

Цей весняний рецепт приготування філе сьомги є популярним у французькій кухні.

Філе сьомги не лише дуже ніжне і смачне, але ще й збагачене надзвичайно корисними для людини мінералами, вітамінами і цінними жирами.

Подане під ароматним соусом із помідора й базиліка, в доповненні з молодого картоплею і хрусткою спаржею, відмінно пасуватиме як до святкового столу, так і для спокійної сімейної вечери.

- 800 гр філе сьомги
- сіль і перець
- ½ склянки оливкової олії холодного віджиму
- 1-2 помідори
- 2-3 гілки базиліка
- сіль і перець

Нагріти духовку до 180 C.

Добре помити філе сьомги і витерти насухо паперовим рушником. Покласти рибу на деко для запікання чи вогнетривку посудину, приправити сіллю і перцем з обох боків. Випікати до готовності, близько 15 хвилин.

Тим часом помити помідори і базилік, поставити розігрівати оливкову олію в маленькій каструльці. Помідори розрізати на чотири і вийняти насіння, тоді порізати їх дрібними кубиками. Обірвати листки базиліку, покласти один на один, скрутити трубочкою і порізати їх на тонкі стрічки.

Зняти олію з вогню і змішати з помідорами і базиліком, приправити сіллю й перцем.

Вийняти сьомгу із духовки, переконавшись що вже готова.

Риба готова коли вона трішки зменшиться в об'ємі і набуде світло-рожевого

кольору.

Викласти готове філе на таріль, полити теплим соусом і подавати до столу із відвареною картоплею, запеченою зеленою спаржею і шматком лимону.

