Запечена сьомга із зеленим соусом

Сьомга не обов’язково потребує особливого гарніру – іноді гарнір може бути навіть зайвим.

Смак запеченої риби сам по собі вже неперевершений. Тому достатньо лише вдало підібрати до неї соус, який не стільки додасть у страву новий смак, скільки зробить рибу ще соковитішою.

Для цієї мети дуже добре підійде соус із тушкованого зеленого горошку. Зазвичай свіжий горошок використовується для приготування смачних супів та гарніру, але і соус із нього виходить відмінний.

- 900 г філе сьомги
- 1 цибуля порей
- 1 морква
- 1 стебло селери
- 5 столових ложок оливкової олії
- 50 мл білого вина
- 100 мл сметани
- 200 г зеленого горошку
- 50 г тертого пармезану
- сіль, перець, дрібка базиліку

Якщо риба зі шкірою і хребтом тоді зняти шкіру, помити, обсушити, зняти хребет і повиймати кісточки. Сьомгу порізати на порційні шматки. Обчистити моркву і селеру від волокон.

Для приготування соусу необхідно, дрібно нарізати овочі та потушкувати їх у сковорідці з 2 ложками олії. Добавити хребет, порізаний кусками й кості з філе. Влити половину вина, через 2 хв додати черпак води та проварити 15 хв.

Якщо у вас уже готове філе без кісток, тоді можна використати готовий

рибний бульйон або зварити лише овочевий.

Зрізати зелень зі стебла порею, білу частину порізати півмісяцем і обсмажити з 2 ложками олії. Додати горошок і 3-4 ложки води, сіль, перець і готувати 10 хв на малому вогні.

Горошок змолоти у блендері й перетерти через сито. До горошку ввести навар із риби, також проціджуючи через сито. Тоді додати сметану, базилік і пармезан.

Вогнетривку посудину змастити ложкою олії, викласти шматки сьомги, посолити, поперчити й збризнути рештою вина. Поставити у нагріту духовку, запікати протягом 15 хв при температурі 180 С.

Запечену сьомгу подавати виклавши на соус.

