

Судак з грибами у винному соусі

Судак з грибами у винному соусі - страва корисна, легка і вишукана, а тому підходить і для святкового столу, і для сімейної вечері.

Судак як риба сам по собі практично без смаку, тому до нього добре підходять різні соуси, приправи та овочі. Винно-вершково-гірчичний соус надає страві відтінок вишуканості. І готується ця риба швидко і без проблем.

Судак хоч і близький родич морського окуня, проте набагато дешевший. Філе цієї риби має мінімальний вміст жиру, понад 20 амінокислот, безліч мікроелементів і збагачене йодом. Дуже важливим є те, що судак має мало кісток, тому його приємніше споживати.

- 1кг цілого судака чи два великі філе
- сіль, перець
- 50 гр вершкового масла
- 2 маленькі цибулини або 1 велика
- 200 гр свіжих або консервованих печериць

Для соусу:

- 100 мл вершків
- 5 столових ложок білого сухого вина
- 1 чайна ложка гірчиці
- 2 середні помідори чи 6 помідорів чері
- лимонний сік за смаком

Якщо риба ціла тоді необхідно почистити рибу від нутрощів, луски, відрізати голову, плавники, хвіст. Промити під холодною проточною водою тушку риби чи філе, просушити паперовим рушником. Рибу чи філе покласти на дошку, поперчити та посолити з усіх боків. Філе одразу можна розділити на порційні шматки.

Почистити і дрібно посікти цибулю. Почистити і порізати скибками печериці.

Нагріти велику сковорідку, розтопити у ній масло та обжарити тушку риби чи філе до золотистого кольору з усіх боків. Перекласти рибу у вогнетривку посудину.

На сковорідку де смажилась риба покласти цибулю, обсмажити 2-3 хв., додати печериці та протушувати декілька хвилин. Приправити овочі сіллю, перцем і викласти на рибу.

Змішати вершки, вино і гірчицю та залити утвореним соусом рибу.

Якщо великі помідори, тоді потрібно обшпарити їх кип'ятком зняти шкірку, розрізати на чотири та вийняти насіння. Якщо малі помідори чері їх необхідно промити та розрізавши на двоє викласти на рибу з овочами.

Поставити рибу у попередньо нагріту духовку 180-200 С, та тушувати до готовності упродовж 15-20 хв.

Найкраще подавати судака з грибами у винному соусі з рисом та зеленим салатом.













