Відварена риба з овочами

Легка дієтична страва, яка по особливому смакуватиме у літні дні. Особливо коли немає бажання смажити або частуватися тушкованими та насиченими смаками.

Цією відвареною рибою залюбки поласують навіть не великі поціновувачі риби взагалі. Уся таємниця цієї страви в тому, що овочі забирають усі зайві запахи риби.

- 600-800 г філе чи тушка тріски або інша риба
- 2 морквини
- 1 невеликий корінь селери
- 2 лаврових листки
- 4 горошини духмяного перцю
- 1-2 цибулини
- 2 зубчики часнику
- 1 лимон
- 20 г вершкового масла
- сіль, перець

Підготувати і нарізати філе або тушку риби порційними шматками.

Овочі почистити та нарізати великими шматками.

Каструлю змастити маслом, покласти шматки риби, нарізану моркву, селеру й цибулю, часник, лаврові листки, духмяний перець, сіль, свіжозмелений чорний перець.

На викладені рибу та овочі покласти лимон, нарізаний кружечками, без зернят та шкірки. Залити водою так, щоб лише покрити рибу та овочі. Закрити посуд кришкою і варити на малому вогні до готовності 30 хв.

Обережно викласти шматки риби на тарель, навколо відварені овочі та трішки підлити відвареною юшкою. Подавати з відвареною картоплею, посипаною свіжою зеленню.

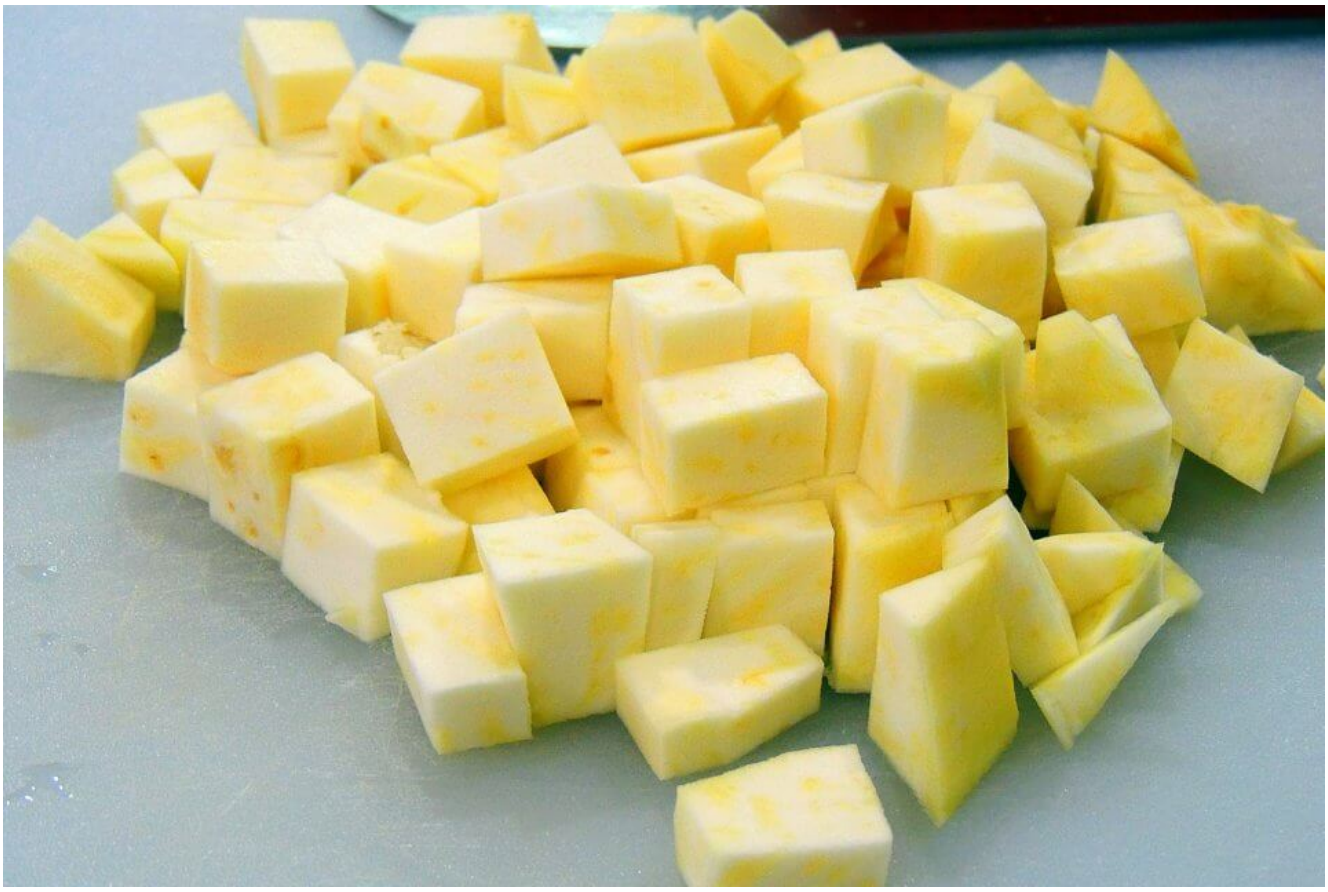




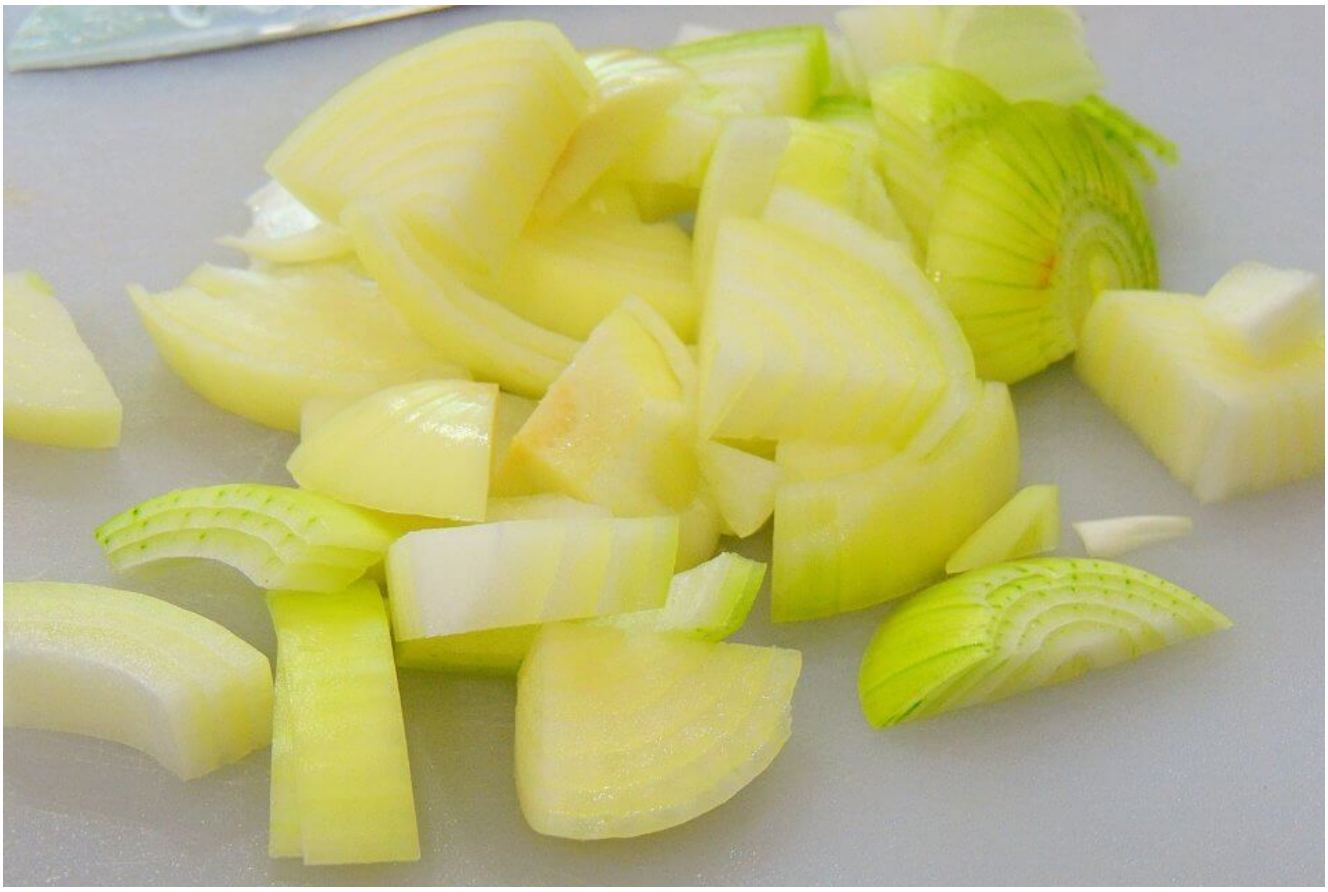

















500 ml
cups





