

Сібас з вермутом і томатами

Швидко, вишукано та апетитно!

Зовсім недавно сібас став дуже популярною рибою в Європі. Океанічна риба, яка водиться у східній частині Атлантичного океану і має декілька назв: лаврак, окунь європейський і, як Ви звикли, сібас. Цю рибу уже вирощують у штучно створених басейнах, а також природних водах. Левова частка сібасу, що потрапляє на наші обідні столи, вирощується на рибних фермах, там її годують спеціалізованими кормами, та все ж найбільше цінується дикий сібас. Риба, яка живе на волі, харчується планктоном, а не комбікормом.

Як і у випадку з іншими видами морських риб, корисні властивості сібасу в першу чергу обумовлені змістом великої кількості жирних кислот таких як Омега-3, яка містить протизапальну дію, а також може захистити організм людини від раку і навіть серцево-судинних захворювань. Також науково доведено, що Омега-3, ці жирні кислоти, які містяться саме в м'ясі сібасу, впливають на роботу серця, мозку, очей, нормалізують рівень холестерину в крові а від так поліпшують стан здоров'я людини, яка страждає від астми, екземи, псоріазу, цукрового діабету, артрозу і багатьох інших захворювань.

Також дуже корисно споживати сібас людям, які прагнуть схуднути. Адже завдяки білку, який легко засвоюється, добре перетравлюється у шлунково-кишковому тракті, не містить зайвих жирів і холестерину, вважається дієтичним. Жирні кислоти стимулюють ферменти, які спеціалізуються на транспортуванні жирів.

М'ясо сібасу вважають делікатесом і воно належить до категорії класу «люкс», має ніжний, тонкий, вишуканий смак. Також філе цієї риби має дуже мало кісток. У кулінарії сібас – універсальний. Його можна смажити, тушкувати, запікати, готувати на грилі й не хвилюватися про харчові якості цієї риби, вони абсолютно не втратять своїх особливостей.

-
- 1 середній сібас чи два малих
 - сіль і перець

- 1-2 лимони
- 1 голова часнику
- кілька гілок тим'яну, розмарину та петрушки
- 2 свіжих лаврових листки
- 1/3 склянки оливкової олії
- 3-4 гілки помідорів чері
- 2 цибулини білі чи червоні
- 1/2 склянки сухого вермуту

Розігріти духовку до 250 С.

Рибу вимити, якщо необхідно зняти луску, відрізати поплавці та випотрошити, вийняти зябра. Витерти рибину паперовим рушником, та покласти на деко.

Посолити тушку риби та поперчити як з середини так і зовні. Нарізати декілька скибок лимона та поставити у розрізане черевце риби. Туди ж покласти декілька роздавлених лезом ножа зубчиків часнику, кілька гілок петрушки, тим'яну, розмарину та лаврові листки.

Полити олією рибину і усе деко. Навколо риби на деко викласти помідори, цибулю нарізану скибочками, вилити вермут, кілька гілочок тим'яну і решту роздавленого часнику. Також покласти на деко розрізаний навпіл лимон, розрізом донизу.

Запекати при високій температурі до того часу, допоки на рибі не надуються пухирі та шкіра трішки зарум'яниться, а помідори стануть м'якими, приблизно 20-25 хвилин. Опісля полити рибу соком запеченого лимона.

До столу рибину бажано подати вже розділену на філе. Для цього можна використати плоску лопатку або виделку. Відокремити верхнє філе риби та викласти на тарілку, очистити від костей, забрати основну кістку і викласти на тарілку друге філе. Зверху викласти томати та цибулю, полити утвореним соусом. І на завершення ще раз полити соком лимону. Можна подавати без гарніру, просто з хлібом.







