Запечений лосось з цитрусовими

Поживність лосося, свіжість фенхелю з гіркуватою ноткою цитрусових, це саме те що наповнить Вас відчуттям легкості проте добавить сили.

Для тих хто не полюбляє терпко-гіркуватого смаку грейпфруту, його можна замінити апельсином. Нота апельсину добавить шарму страві своїм витонченим та приємно солодкувато-кислим смаком.

У приготуванні цієї страви не переймайтеся рівномірним діленням філе лосося на охайні порції. Достатньо ложкою поділити філе на ідеально недосконалі шматки, що лише додасть своєрідного шарму екстравагантності.

- 1 середній фенхель
- 1 грейпфрут або апельсин помаранчевий або червоний
- 1 лимон
- 1 перчик чілі
- 4 гілочки кропу
- груба морська сіль, чорний перець
- 1 кг філе лосося без шкіри
- 1-2 столових ложки оливкової олії

Нагріти духовку до 220 С.

Фенхель помити, почистити від темних твердих частин, якщо є, обрізати зелень, розрізати навпіл та вирізати зі середини качанчик. Цитрусові помити, розрізати навпіл та вийняти кісточки.

Приготувати плоску вогнетривку посудину в яку пошинкувати на мілкій шатківниці фенхель і цитрусові або тонко нарізати ножиком. Перець чілі мілко порізати разом з насінням й додати до попередньої суміші. Приправити сіллю та перцем й гарно вимішати. На овочі викласти гілки кропу та зелень фенхелю.

Філе лосося промити, просушити та викласти на приготовану посудину з овочами, посолити грубою сіллю й поперчити, збризнути олією. Запікати в

духовці 30-40 хв.

Готове філе лосося разом з фенхелем й утвореним соком перекласти на таріль, відломлюючи ложкою шматки, прикрасити свіжою зеленню.