

## **Ваш рецепт "ФИЛЕ БЕЛОЙ РЫБЫ"**



Разогреть решетку, чугунную сковороду или рашпер финского гриля (предварительно постелить фольгой).  
Помытое и обсушенное филе белой рыбы выложить на лист фольги.  
Посыпать специями: соли, перца, с двух сторон филе. Смазать горчицей с двух сторон куски рыбы, с помощью кисточки.  
Присыпать укропом сверху и выложить между рыбой колечки лимона.  
Ставим на гриль на 8-12 минут, время зависит от толщины филе рыбы, смотрим по цвету и виду, готовность.  
Чтобы рыба слегка зарумянилась и лимон пустил сок и стал слегка золотым. Сервируем филе белой рыбы вместе с лимонами.  
Очень ароматная и сочная выходит рыба, отличное дополнение к любому гарниру из риса, пасты, салата.

### **Для приготовления данного блюда Вам необходимо:**

*Филе (любой белой рыбы) - 4-8 шт.*

*Соль - 1/2 ч.л.*

*Горчица Дижон в зернах - 30 мл.(2 ст.л.)*

*Рубленого крупно укроп - 1/4 стакана.*

*перец молотый (5 сортов перца)*

*4 колечка нарезанного лимона*

**Компания "ФинГриль" желает Вам приятного аппетита !**

**[www.fingrill.ru](http://www.fingrill.ru)**

**+7 (495) 762 57 52**

**Финские грили-барбекю «Tundra Grill» и «Valugrilli»**