

Ваш рецепт "ДОРАДА НА ГРИЛЕ"



Разделяем рыбу: очищаем от чешуи, удаляем жабры и внутренности. Обязательно делаем на рыбе несколько поперечных неглубоких надрезов - благодаря ним рыба лучше замаринуется и сохранит форму. Специи растираем в ступке до однородности. Натираем рыбу солью и специями, обильно поливаем соком половины лайма. Оставляем на полчаса мариноваться. Пока маринуется рыба, приготовим соус. Складываем в блендер листья шпината (предварительно окатив кипятком), сливки, соль и немного сока лайма. Измельчаем до однородности. В чугунной сковороде разогреваем немного оливкового масла, туда же добавляем наш соус из блендера и на среднем огне увариваем примерно наполовину. Готовый соус по консистенции должен напоминать густую сметану. Соус подается холодным, поэтому его нужно охладить. Замаринованную рыбу обсушиваем бумажным полотенцем. Затем кладем рыбу на гриль-решетку или рашпер. Жарим по 6-7 минут с каждой стороны. Когда наиболее толстая часть рыбы будет готовой - значит, вся рыба готова. Снимаем рыбу, по вкусу сбрызгиваем соком лайма. Подаем с рисом и соусом.

Для приготовления данного блюда Вам необходимо:

Дорада — 1 шт.

Лайм — 1 шт.

Шпинат (пучок) — 1/2 шт.

Сливки — 100 мл.

Оливковое масло — 2-3 ст. л.

Рис — 200 Грамм

Специи — по вкусу (перец горошком, морская соль, сухие травы, карри)

Компания "ФинГриль" желает Вам приятного аппетита !

www.fingrill.ru

+7 (495) 762 57 52

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