

Филе морского окуня с ароматным картофельным пюре и свекольным салатом



- 🕒 **Время:**
- 🍷 **Сложность:** простой
- 🍳 **Способ:** жарка
- 📅 **Сезон:** круглый год
- 🍴 **Назначение:** горячее блюдо

Ингредиенты

РЫБА

- 2 филе морского окуня (250 гр)
- 10 гр оливкового
- ½ ч.л. соли

ПЮРЕ

- 500 гр печеного картофеля
- 100 гр молока
- 0.50 гр шафрана
- 80 гр холодного масла (порезать на небольшие кубики)
- 20 гр соли
- 1 ч.л. перца
- 1 ч.л. тмина (порошок)
- 20 гр чеснока

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

- 100 гр вареной свеклы
- 70 гр сметаны
- 2 ст.л. уксуса
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. мелко нарезанной свежей мяты
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБЫ:

На холодную сковороду налить масло, добавить соль и положить филе морского окуня чешуей вниз. Готовить 2 минуты. Осторожно перевернуть филе и готовить еще 2 минуты.

АРОМАТНОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Очищенный горячий печеный картофель всбить в миксере постепенно добавляя остальные продукты до образования однородного воздушного пюре. Последним добавить масло.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Почистить и нарезать вареную свеклу на маленькие кубики.

Хорошо смешать все ингредиенты – свеклу, сметану, уксус, оливковое масло, мяту, соль по вкусу

 Источник: <http://www.nanaprincess.gr/>