Форель с мандаринами, запечённая в пергаменте

Автор: Мухаббат
10.04.2012 10:04 - Обновлено 10.04.2012 10:06

О полезности форели я уже писала [здесь](#) . Мандарин придаст форели особую пикантность, ну и конечно же будет достойно выглядеть на праздничном столе.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 шт. форели

2 мандарина

4 ст.л. оливкового масла

соль

перец горошком

4 веточки розмарина (можно заменить сушённым)

пергамент

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

У меня была свежезамороженная форель, поэтому я ее предварительно разморозила.

Обсушить форель бумажным полотенцем. Мандарины вымыть. С одного мандарина выжать сок, второй мандарин нарезать тонкими кружками (по 2 кружка на каждую тушку).

Приготовить маринад: в миске соединить мандариновый сок, оливковое масло, соль и хорошо взболтать смесь вилкой или венчиком.

Каждую тушку форели посолить, в брюшки выложить по небольшой веточки розмарина, щедро полить маринадом и оставить минут на 20-30.

Каждую тушку вылодить на пергамент, на каждую тушку положить сверху два ломтика мандарина, посыпать перцем (по 4-5 горошин на каждую) и плотно зафиксировать края пергамента.

Выложить форель на противень и поставить в предварительно разогретую до 220* духовку на 15-20 минут.

Подавать рыбу в горячем виде.

{jcomments on}