

Запечённая радужная форель с пикантным соусом

Автор: Мухаббат

28.12.2011 07:24 - Обновлено 28.12.2011 07:26



Радужная форель обладает высокой пищевой ценностью, мясо рыбы содержит 18% белков! Белки рыбы усваиваются на 93-98% и содержат все аминокислоты, включая незаменимые.

Радужная форель богата содержанием в ней жирных кислот Омега-3 и Омега-6 . Эти кислоты обладают противовоспалительным эффектом, улучшают мозговую активность, сокращают количество липидов в крови (снижая тем самым риск сердечно - сосудистых заболеваний).

В определенной мере способствуют уменьшению веса. Кроме того, форель - настоящий кладёзь разнообразных микро- и макроэлементов. В печени рыб выделяется высокое

Запечённая радужная форель с пикантным соусом

Автор: Мухаббат

28.12.2011 07:24 - Обновлено 28.12.2011 07:26

содержание Витаминов А, D, E, калорийность рыбы в несколько раз ниже, чем мяса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 радужные форели

3 ст.л. лимонного сока

морская соль

2 ст.л. оливкового масла

для соуса:

200 гр. кресс-салата (я заменила листьями салата)

200 гр. сметаны

Запечённая радужная форель с пикантным соусом

Автор: Мухаббат

28.12.2011 07:24 - Обновлено 28.12.2011 07:26

3 солёных огурца

соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Форель вымыть. Натереть морской солью снаружи и изнутри, полить лимонным соком и оставить минут на 20-30 для маринования. В фольгу выложить форель, сбрызнуть оливковым маслом, завернуть фольгу и выложить в форму для запекания. Запекать при 180* в течение 15-20 минут, затем развернуть фольгу и подрумянить форель еще в течение 15 минут.

Пока запекается форель приготовить соус. Кресс-салат вымыть, обсушить и мелко нарезать. Огурчики порезать тонкой соломкой. Сметану взбить венчиком, добавить кресс-салат и огурцы, перемешать. Добавить соль и перец по вкусу.

Запеченную форель выложить на блюдо и отдельно подать соус.

{jcomments on}