

## Жареное филе тилапии с припущенными овощами

Автор: Мухаббат  
25.07.2012 08:42 -

---



***Филе тилапии очень нежное, поэтому не нуждается в длительной термической обработке. Чем проще оно приготовлено, тем вкуснее оно будет. Я предпочитаю его просто обжаривать, а припущенные овощи максимально сохраняют все свои полезные свойства и замечательно оттенят тонкий вкус этой нежной рыбы.***

## **Жареное филе тилапии с припущенными овощами**

Автор: Мухаббат  
25.07.2012 08:42 -

---

### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**

**4 филе тилапии**

**1 головка репчатого лука**

**1 сладкий перец (болгарский)**

**2 помидора**

**мука для панировки**

**соль**

**молотый чёрный перец**

**растительное масло для жарки**

## Жареное филе тилапии с припущенными овощами

Автор: Мухаббат  
25.07.2012 08:42 -

---

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе тилапии разморозить, обсушить бумажным полотенцем, посолить небольшим количеством соли и дать настояться 10 минут.

На сковороду налить растительное масло так, чтобы покрывало всё дно, разогреть.

Небольшое количество муки насыпать в плоскую тарелку, обвалять филе с обеих сторон и выложить в сковороду, обжарить минуты три с одной стороны (до слегка золотистой корочки), перевернуть, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и жарить еще 3 минуты. Обжаренное филе выложить на бумажную салфетку, для того чтобы избавиться от лишнего жира.

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелким кубиком.

## Жареное филе тилапии с припущенными овощами

Автор: Мухаббат  
25.07.2012 08:42 -

---

У сладкого перца удалить плодоножку и семена, вымыть и нарезать мелким кубиком.

У помидоров сделать крестообразный надрез и опустить в кипяток на 30 секунд. Вынуть и снять кожицу. Мякоть нарезать мелким кубиком.

В чистую сковороду налить 2 ст.л. растительного масла и разогреть. Выложить лук, перемешать и готовить 2 минуты, следом выложить сладкий перец, перемешать, потомить еще 1 минуту. Добавить нарезанные помидоры, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, дать закипеть и сразу же выключить огонь.

На сервировочное блюдо выложить обжаренное филе тилапии, сверху выложить небольшое количество припущенных овощей. Дополнительно можно подать любой соус, например ворчестерский или соевый. Украсить листиком базилика.

{jcomments on}