



ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ С ЖАРеныМИ ОВОЩАМИ И ОЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400 г маленьких картофелин – очистить и разрезать пополам
- оливковое масло
- соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- 2 небольших луковицы шалот – разрезать на 4 части
- 1 красный перец – крупно нарезать
- форель – 2 шт.
- (филе)
- сок двух лимонов
- пучок петрушки – порвать руками
- 20 г сливочного масла с зеленью
- 50 г вяленых помидоров – крупно нарезать
- 100 г зеленых оливок с перцем пименто
- 100 г листьев салата (по желанию)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Поставьте картофель вариться в 2-литровой кастрюле iCook на 10 минут. Слейте воду и переложите картофель в среднюю емкость для смешивания iCook. Добавьте немного оливкового масла, а также соль и перец по вкусу. Застелите противень пергаментом. По краям необходимо оставить достаточно пергамент, чтобы потом можно было накрыть им все блюдо.
3. Положите картофель, лук-шалот и кусочки перца на пергамент и запекайте 5 минут, пока они не станут хрустящими.
4. Вымойте форель и проверьте, чтобы в ней не осталось костей.
5. Выложите форель на овощи. Посолите и поперчите. Полейте форель лимонным соком и посыпьте петрушкой. Сложите края пергамент так, чтобы получился «конверт», и поставьте блюдо запекаться на 10–12 минут.
6. Чтобы проверить, готова ли форель, разверните пергамент. Если рыба изменила цвет на непрозрачный и ее кожа начала расслаиваться – она готова. Если нет – снова заверните края пергамент в виде «конверта» и поставьте противень в духовку еще на несколько минут.
7. Когда форель будет готова, освободите рыбу и овощи от пергамент. Смажьте рыбу сливочным маслом, пока она еще горячая.
8. Пока противень не остыл, налейте в него оливковое масло и выложите запеченные овощи и форель. Добавьте вяленые помидоры и запекайте блюдо. Овощи должны стать хрустящими. Достаньте блюдо из духовки, добавьте оливки и дайте постоять несколько минут. Подавайте блюдо теплым.

Гарнир по желанию: свежие листья салата с солью и оливковым маслом