



ЗАПЕЧЕНА ФОРЕЛЬ ЗІ СМАЖЕНИМИ ОВОЧАМИ ТА ОЛИВКАМИ

ІНГРЕДІЄНТИ

- 400 г маленьких картоплин – очистити і розрізати навпіл
- оливкова олія
- сіль і мелений чорний перець за смаком
- 2 невеликих цибулини шалот – розрізати на 4 частини
- 1 червоний перець – крупно нарізати
- форель – 2 шт.
- (філе)
- сік двох лимонів
- пучка петрушки – порвати руками
- 20 г вершкового масла із зеленню
- 50 г в'ялених помідорів – крупно нарізати
- 100 г зелених оливок із перцем піменто
- 100 г листя салату (за бажанням)

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ

1. Попередньо розігрійте духовку до 180 °С.
2. Поставте картоплю варитися в 2-літровій каструлі іCook на 10 хвилин. Злийте воду і перекладіть картоплю в середню ємність для змішування іCook. Додайте трохи оливкової олії, а також сіль і перець за смаком. Застеліть деко пергаментом. По краях необхідно залишити досить пергаменту, щоб потім можна було накрити ним усю страву.
3. Покладіть картоплю, цибулю-шалот і шматочки перцю на пергамент і запікайте 5 хвилин, поки вони не стануть хрусткими.
4. Вимийте форель і перевірте, щоб у ній не залишилося кісток.
5. Викладіть форель на овочі. Посоліть і поперчіть. Полийте форель лимонним соком і посипте петрушкою. Складіть краї пергаменту так, щоб вийшов «конверт», і поставте страву запікатися на 10–12 хвилин.
6. Щоб перевірити готовність форелі, розгорніть пергамент. Якщо риба змінила колір на непрозорий і її шкіра почала розшаровуватися – вона готова. Якщо ні – знову загорніть краї пергаменту у вигляді «конверта» і поставте деко в духовку ще на кілька хвилин.
7. Коли форель буде готова, звільніть рибу і овочі від пергаменту. Змастіть рибу вершковим маслом, поки вона ще гаряча.
8. Поки деко тепле, налейте в нього оливкову олію і викладіть запечені овочі та форель. Додайте в'ялені помідори і запечіть страву. Овочі повинні стати хрусткими. Дістаньте страву з духовки, додайте оливки і дайте постояти кілька хвилин. Подавати страву теплою.

Гарнір за бажанням: свіже листя салату із сіллю та оливковою олією