



Судак с фенхелем и лаймом

Рецепт от V-ZUG AO



Приготовление 45 Mins
Время простоя 2 Hrs
Время приготовления 20 Mins
Порции 4
прибор Combair-Steam SL с 2015 года

Фенхель с лаймом

200 г Клубень фенхеля
½ лайма, филетированных
½ лайма, сок
30 мл оливкового масла
1 щепотка сахара
1 щепотка кориандра, молотого
Соль
Перец

Фенхель нарезать тонкими шайбами на овощерезке и вместе с прочими ингредиентами поместить в пакет для вакуумирования. Приправить солью и перцем. Вакуумировать пакет с уровнем интенсивности 3. Оставить как минимум на 2 часа в холодильнике.

соли сорта Fleur de Sel

Открыть пакет с фенхелем и лаймом, выложить фенхель в миску и приправить солью сорта Fleur de Sel.

Судак

4 филе судака, по 120 г
50 мл свекольного сока
40 г сливочного масла
4 Зерна сычуаньского перца

Филе судака вытереть насухо и вместе со свекольным соком, половиной сливочного масла и зернами сычуаньского перца положить в пакет для вакуумирования, затем вакуумировать пакет с уровнем интенсивности 2. Охладить в холодильнике или морозильнике, вынуть незадолго до пропекания.

Уложить пакет в перфорированную емкость для термообработки в холодную камеру. Готовить на пару.





Put the food in

Steaming 62 °C в течение 20 Mins

Открыть пакет. Осторожно протереть жидкость через ситечко в небольшую сковороду и размешать до густого соуса с оставшейся половиной сливочного масла.

Украсить филе судака и сервировать вместе с фенхелем с лаймом. Полить соусом.

Советы

Филе судака можно несколько дней хранить в маринаде.

Филе судака можно также фламбировать горелкой Бунзена. Это придаст блюду приятный аромат обжарки.

Сюда хорошо подойдет пюре из фенхеля. Для пюре приготовить на пару 300 г фенхеля с 200 г картофеля, затем мелко измельчить продукты.

Аксессуары

Емкость для термообработки, перфорированная

Пакет для вакуумирования

Дополнительная информация

Составлен

11.12.2019

