



Сибас, запеченный в бумаге для выпечки

Рецепт от V-ZUG AO



Приготовление 20 Mins
Время 12 Mins
приготовления
Порции 4
прибор Combair SE с 2015 года

Приготовление

- 2 помидора
- 1 стручковый перец, зеленый, длинный
- 1 головка репчатого лука, красного
- 1 лимон
- 4 филе сибаса, прим. по 130 г
- 4 лавровых листа
- ¼ пучка петрушки
- 4 ст. л. сливочного масла
- Соль
- Перец

Бланшировать помидоры, почистить и нарезать ломтиками. Нарезать стручковый перец тонкими полосками. Лук очистить, разрезать пополам и нарезать ломтиками. Помыть лимон и снять с помощью овощечистки тонкие стружки цедры. Крупно нарезать петрушку. Смешать все овощи, кроме помидоров, добавить цедру лимона и петрушку, приправить солью и перцем.

Разогреть рабочую камеру до 200 °C Hot air

Разложить 4 больших куска бумаги для выпечки. Разложить несколько ломтиков помидора по размеру сибаса на одну половину бумаги для выпечки, распределить овощи сверху и добавить по одному лавровому листу. Разместить филе сибаса на каждый овощной участок.

Приправить филе сибаса солью и перцем. Напоследок положить несколько кусочков сливочного масла на рыбу.

Накрыть рыбу верхней половиной бумаги для выпечки и плотно запечатать края.

Уложить свертки с сибасом на противень и поместить его в предварительно разогретую камеру. Довести до готовности.

Put the food in

Hot air 200 °C в течение 12 Mins





Советы

В случае наличия можно использовать режим работы «бланширование помидоров» в EasyCook для очистки помидоров.

Аксессуары

Противень

Дополнительная информация

Составлен 11.12.2019

