

Треска-пашот под соусом с панировочными сухарями

Общее время 45 мин 10 Min. мин Время подготовки 35 Min. мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 148 кДж / 514 ккал

Жиры: 21,1 г Белки: 38,3 г

Углеводы: 38,7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

600 г	филе трески (без кожи)
2	головки лука-шалота
0,25 пучка	петрушки
1	маленький лимон
8	маленьких картофелин
2	моркови
1	брокколи
1	желтый перец
60 г	сливочного масла
50 мл	овощного бульона
3 ст. л.	растительного масла
3 ст. л.	<u>панко Kikkoman -</u> <u>хрустящих</u> <u>панировочных сухарей</u>
3 ст. л.	панировочных сухарей
75 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u> свежемолотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Почистить лук-шалот и нарезать маленькими кубиками. Петрушку помыть, промокнуть бумажным полотенцем. Листья оборвать и мелко измельчить. Лимон разрезать пополам, выжать сок.

Шаг 2

Картофель очистить, помыть, разрезать пополам и отварить в течение 15–20 минут в кипящей соленой воде. Морковь очистить, помыть, нарезать на кусочки толщиной около 1 см и положить вариться к картофелю примерно через 10 минут. Разделить брокколи на соцветия, помыть, положить вариться к картофелю и моркови примерно за 5 минут до готовности картофеля. Перец разрезать пополам, удалить сердцевину и зерна, помыть и мелко нарезать.

Шаг 3

Обжарить картофель, морковь, брокколи и перец на разогретом до средней температуры сливочном масле, влить бульон и готовить около 5 минут.

Шаг 4

Разогреть на сковороде 1 ст. л. растительного масла, выложить на нее лук-шалот, пассеровать, вынуть и убрать в теплое место. На оставшемся в сковороде растительном масле на малом или

среднем огне обжарить до золотистого цвета панировочные сухари. Добавить оставшееся сливочное масло и растопить его. Соединить с пассерованным луком-шалот, петрушкой и лимонным соком. Приправить соевым соусом и перцем.

Шаг 5

Разрезать филе трески на 4 части. Довести подсоленную воду в кастрюле практически до кипения. Аккуратно погрузить треску в воду и варить рыбу до готовности 4-5 минут. По мере необходимости увеличивать или уменьшать огонь для поддержания температуры ниже точки кипения. Приготовление толстых кусков рыбы займет больше времени. В воду можно добавить немного лимонного сока или уксуса.

Шаг 6

Выложить картофель с овощами на тарелки, сверху положить филе трески, полить соусом и подать на стол.