

Запечённый САЗАН/КАРП



При наличии выбора отдайте предпочтение сазану

3-3,5 КГ Оптимальный вес икраной рыбы



ИНГРИДИЕНТЫ

РЕЦЕПТ

- 1 шт. сазан/каarp
- 1 шт. икра из рыбы
- 1 шт. лук репчатый
- 250 гр. капуста квашенная
- 20 мл растительное масло
- по вкусу соль, перец
- по вкусу смесь сухих трав
- 1 шт. лимон
- 100 гр. сметана

3 Очистить от пленок икру и добавить на сковороду, тушить до изменения цвета икры



5 Запекать в духовке в фольге 35 минут при температуре 190, оставив небольшой разрез



1 **РЫБУ** почистить, промыть, выпотрошить, достать икру, удалить жабры, голову оставить. Обсушить, заложить в жабры кружочки лимонов, натереть смесью соли, перца и трав, сбрызнуть лимонным соком.



2 Нашинковать лук и тушить вместе с капустой на сковороде с растительным маслом до полуготовности



4 Нафаршировать рыбу начинкой, обмазать сметаной



6 Раскрыть фольгу и оставить в духовке еще 15 минут для получения румяной корочки.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРОВЕРЕНО



ВАСИЛИЙ САБИНА шеф-повар

Запечённый САЗАН/КАРП

При наличии выбора отдайте предпочтение сазану

3-3,5 КГ Оптимальный вес икраной рыбы



ИНГРИДИЕНТЫ

- 1 шт. сазан/каarp
- 1 шт. икра из рыбы
- 1 шт. лук репчатый
- 250 гр. капуста квашенная
- 20 мл растительное масло
- по вкусу соль, перец
- по вкусу смесь сухих трав
- 1 шт. лимон
- 100 гр. сметана



РЕЦЕПТ

1

РЫБУ

почистить, промыть, выпотрошить, достать икру, удалить жабры, голову оставить. Обсушить, заложить в жабры кружочки лимонов, натереть смесью соли, перца и трав, сбрызнуть лимонным соком.

2

Нашинковать лук и тушить вместе с капустой на сковороде с растительным маслом до полуготовности



3



Очистить от пленок икру и добавить на сковороду, тушить до изменения цвета икры



СМЕТАНА

4

Нафаршировать рыбу начинкой, обмазать сметаной

5



Запекать в духовке в фольге 35 минут при температуре 190, оставив небольшой разрез



6



Раскрыть фольгу и оставить в духовке еще 15 минут для получения румяной корочки.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРОВЕРЕНО



ВАСИЛИЙ
САБИНА
шеф-повар