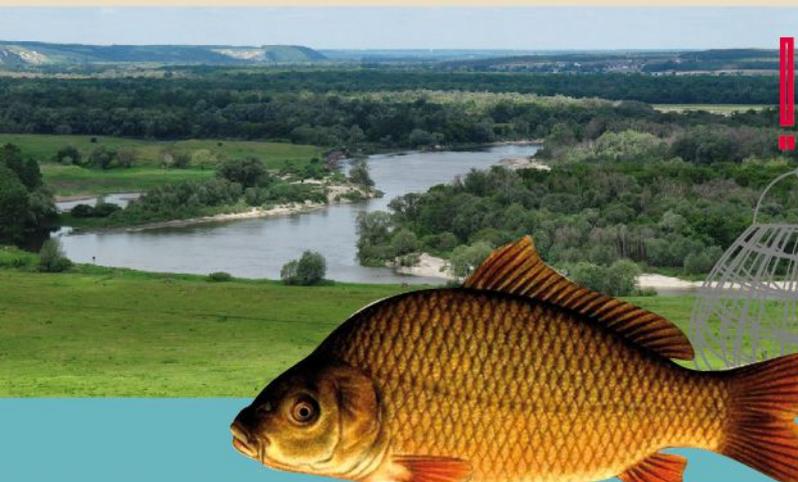


# Запечённый САЗАН/КАРП



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



**4**

Нафаршировать рыбу начинкой, обмазать сметаной



**6**



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



**5**

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



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