

Запеченный лосось с овощами

30—40 Мин.

Способ приготовления

1. Вырежьте из бумаги для запекания 4 прямоугольника одинакового размера.
2. Вымойте и очистите овощи, а затем нарежьте их тонкими полосками (соломкой). Овощи должны быть толщиной со спичку. Затем смешайте оливковое масло с лимонным соком, добавьте укроп, лемонграсс и соль и замаринуйте овощи в этой смеси.
3. В качестве гарнира к лососю приготовьте отварной картофель. Для этого вымойте и очистите картофель, а затем отварите его в подсоленной воде. Как только картофель станет мягким, слейте лишнюю воду.
4. Пока варится картофель, посолите филе лосося и выложите по одному куску рыбы на каждый прямоугольник из бумаги для выпечки. Сверху выложите овощи, заверните куски лосося в бумагу и завяжите, чтобы лосось не раскрылся во время запекания.
5. Разогрейте духовку до 170°C и готовьте лосось в течение ~20 минут. Затем выложите готовую рыбу с овощами вместе с отварным картофелем и подавайте к столу. Приятного аппетита!

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

4 шт.	Филе лосося с кожей (160 г)
4 ст. л.	Оливковое масло
2 ст. л.	Лимонный сок
1 ст. л.	Соль морская
2 ч. л.	Укроп измельченный
1 ч. л.	Лемонграсс нарезанный
1 щепотка	Перец черный горошек

Овощи:

1 шт.	Морковь
0.5 шт.	Корень сельдерея
600 г	Картофель