Филе судака на подушке из овощей

25–30 Мин.

Способ приготовления

1. Вымойте цукини и морковь, а затем с помощью специального ножа сделайте из них тонкую овощную лапшу.
2. Промойте филе судака и промокните бумажным полотенцем. Приправьте каждое филе 1 ч. л. приправы для рыбы с лимоном от Kotányi и обваляйте в кукурузном крахмале.
3. Обжарьте филе в сковороде с 2 ст. л. оливкового масла. Обжаривайте рыбу 5 минут со стороны кожи и еще 2 минуты с другой стороны.
4. Обжарьте овощную лапшу в 2 ст. л. оливкового масла и приправьте солью Kotányi, перцем и щепоткой пикантного чеснока. Обжаривайте в течение 3 минут.
5. Разложите овощную лапшу по тарелкам и подавайте с филе судака.

Ингредиенты 2 Порции

= Kotányi Produkte

2 шт.	Филе судака с кожей
1 шт.	Цукини
3 шт.	Морковь
4 ст. л.	Оливковое масло
4 ст. л.	Кукурузный крахмал
1 ч. л.	Приправа для рыбы с лимоном
1 щепотка	Чеснок
1 щепотка	Соль морская
1 щепотка	Перец черный горошек