



Филе судака на подушке из овощей

🕒 25–30 Мин. 

Способ приготовления

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

- 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.

