

# Жареная рыба в картофельной шубке

Очень нравится когда тёща восхищается полученным результатом. И как у вас только так получилось. Рыба в картофельной шубке именно так и получилась ))))



#пицца #рыба #тилапия #картофель

## Рыба в картофельной шубке. Ингредиенты:

Филе рыбы (у нас тилапия) – 500 граммов

Лимон – 1/2 штуки

Укроп – небольшой пучок

Картофель – 500 граммов

Яйца – 1 штука

Мука – 50 граммов

Подсолнечное масло – 100 миллилитров

Соль, перец – по вкусу



# Рыба в картофельной шубке.

## Приготовление:

Рыбное филе нарезать на порционные кусочки, не слишком толстые. Посолить и поперчить с двух сторон.

Зелень мелко нарезать.

Филе рыбы сложить в миску, сбрызнуть лимонным соком и добавить зелень. Отставить на 30 минут, чтобы рыба пропиталась соком лимона и ароматом зелени.

Пока рыба маринуется, картофель натереть на крупной терке. Добавить немного соли. Перемешать и оставить на одну минуту. Через минуту картофельную стружку отжать. Добавить в картофель яйцо, одну столовую ложку муки и хорошенько перемешать.

Обваливать кусочки рыбы со всех сторон в муке, для того чтобы картофельная панировка хорошо прилипла.

Обернуть рыбу в картофельную массу и выложить на разогретую сковороду с маслом.

Жарить на среднем огне с двух сторон. Перевернуть, когда на картофельной шубке образуется хрустящая золотистая корочка.

Готовую рыбу выложить на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы избавиться от лишнего масла

Рецепт найден здесь.



Эскабече (рыба под маринадом). Испанское блюдо имеющее персидские корни. Блюдо, традиционное готовящееся из мелких видов рыб. Эскабече (рыба под маринадом) – это всё о нём.

Салат с тунцом и чесночно-лимонной заправкой. Слойми и по кругу. Салат с тунцом и чесночно-лимонной заправкой – украшение стола, к которому надо немного приноровиться. Слойми и по кругу. Немного возни, но за красивый стол и садиться приятнее. По крайней мере мне так кажется.

Салат Пшено плюс горбуша. Парадный и рабочий. Изредка удаётся найти рецепт, который годен и на праздничный стол и в обеденный контейнер. Салат Пшено плюс горбуша как раз из этих редких вариантов – хорошо держит форму и поддаётся всякого рода украшательствам и терпимо относится к транспортировке и неприхотлив.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплусе, Инстаграме, Телеграмме.

---

# Пряная тилапия



Тилапия, на мой вкус, рыба достаточно нейтральная на вкус. Спасёт отца русской демократии и ваши вкусовые рецепторы соус. В нашем случае – пряный. Вкуснотища получается скажу я вам...  
Итак: Пряная тилапия (рецептик по ссылке)

#пища #рыба #тилапия #food #fish #tilapia

## Пряная тилапия. Ингредиенты:

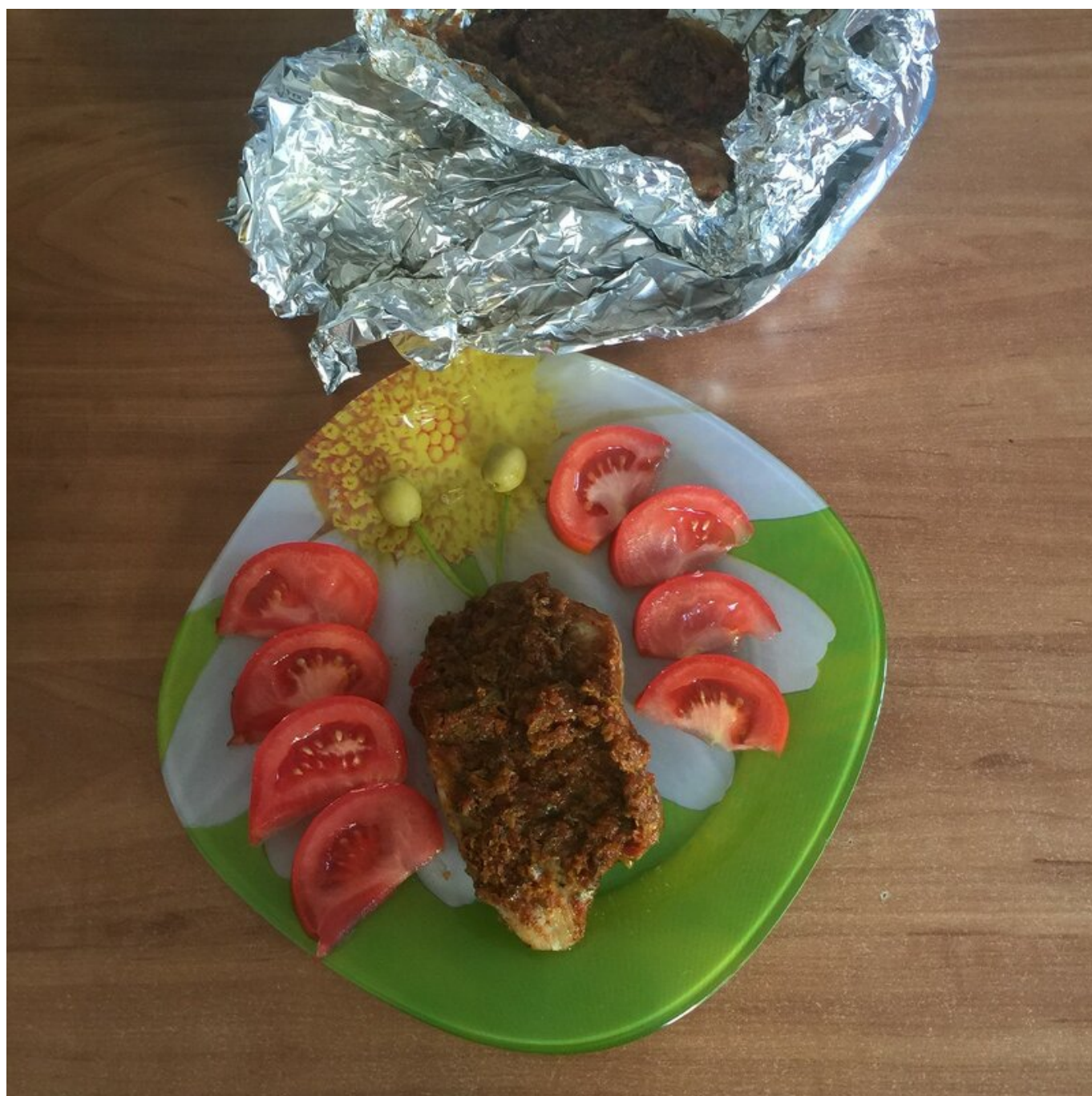
Филе тилапии – 6 шт.

Томаты – 2 шт.

Болгарский перец – 1 шт.

Паприка – 2 ст. л.

Сушеный базилик – 2 ч. л.  
Чили – 1 шт.  
Зира – 2 ч. л.  
Куркума – 2 ч. л.  
Сушеная петрушка – 2 ст. л.  
Сушеный чеснок – 2 ст. л.  
Соевый соус – 2 ст. л.  
Оливковое масло – 2 ст. л.  
Соль по вкусу



## Пряная тилапия. Приготовление:

Все ингредиенты, кроме рыбы, загрузить в блендер и хорошо измельчить – получится густой вкусный и пряный соус.

Тилапию уложить на фольгу – каждое филе по отдельности, присолить и сверху выложить соус.

Завернуть фольгу и отправить в духовку на 30 минут при 180 градусах. Мы готовили в мультиварке в режиме “Выпечка” 60 минут.



Горбуша хороша, на мой взгляд в любом виде. Но если есть побольше времени, попробуйте приготовить горбушу в конвертиках из рисовой бумаги с соусом из киви. Нет горбуши? И сайра пригодится в рецепте закусочного вафельного торта. Гарантированный результат – запеченная скумбрия.