



БЕЛАЯ РЫБА СО ШПИНАТОМ В КОКОСОВОЙ ПЕНКЕ

Костя подарил мне на восьмое марта крутой девайс - взбиватель пены для капучино! И теперь мало того, что я сама себе делаю вкуснейший кофе, экспериментирую с разным молоком, так еще и добавляю пенку в еду. Дети уже влюбились в гречневую кашу с пенкой из гречневого молока. А на днях пришло время поиграться с кокосовыми сливками!



Понадобится:

- белая рыба - 500 граммов (у меня филе толстолобика)
- растительное масло - 100 граммов
- молотый имбирь - 1 столовая ложка
- шпинат замороженный брусочками - 6 штук (можно свежий - 5-6 пучков)
- лук - 1/2
- чеснок - 3 зубчика
- кокосовые сливки - 200 граммов

соль и перец по вкусу

для украшения я использовала люцерну, маринованный имбирь и белковую икру.

Приготовление:

Духовку разогрей до 180 градусов! Рыбу нарежь крупными стейками и выложи в форму для запекания. В растительное масло добавь имбирь и соль, перемешай и обильно смажь рыбу с помощью кисточки. Запекай рыбу полчаса.



Шпинат разморозь, выжми воду и обсуши. Лук и чеснок мелко нарежь и обжарь на сковороде! Добавь шпинат и туши 5-6 минут. Посоли. Добавь часть кокосовых сливок перемешай и с помощью блендера преврати в пюре.



Взбей оставшиеся сливки в пену и выложи на тарелку. Готовую рыбу нарежь ломтиками, извлеки все кости и выложи на пенку из кокосовых сливок. Добавь пюре из шпината и укрась по желанию.

sifood.com.ua - Белая рыба со шпинатом в кокосовой пенке