ДОРАДА В ШУБКЕ ИЗ ЛИМОННОГО ПЕСТО

Выбирая между рыбой и мясом, я всегда склоняюсь к мясу...
Но рыбу тоже нужно кушать, ведь это полезно и зачастую уместно в диетах.
На семге особо не похудеешь, свежего тунца не сыщешь, а вот дорада - самое оно!
Вкусно, полезно и не очень жирно...

Сейчас ты узнаешь как вкусно приготовить эту рыбку в духовке.

Понадобится:

рыба дорада - две очищенные от чешуи, жабр и внутренностей, средние рыбки

для песто:

лимон - 1 штука
арахис - 100 граммов
петрушка - небольшой пучок
оливковое масло - 100 граммов
пармезан - 50 граммов

Приготовление:

Сделай неглубокие надрезы с каждой стороны рыбки. Присоли и уложи на смазанный оливковым маслом пергамент. Приготовь песто - для этого, избавившись от косточек, нарежь лимон вместе с кожурой кубиками. Соедини лимон, петрушку (только листья) , арахис и перебей блендером постепенно добавляя оливковое масло. В готовое песто добавь тертый пармезан, посоли. Поверх рыбы выложи песто

не очень толстым слоем и распредели по всей длине, оставив только голову . Запекай в духовке 30 минут при температуре 180 градусов (7). Подавай с рисом, китайской лапшой или с салатом. Можно оставить часть песто и подать его вместе с рыбой.

Рецепт достаточно простой, но это блюдо станет украшением любого стола!

sifood.com.ua - Дорада в шубке из лимонного песто