

55 Семга, запеченная с креветками и овощами

При любом раскладе блюдо получается королевским. Оно вполне самостоятельное, но при необходимости можно сварить на гарнир рассыпчатый рис.

НА 2 ПОРЦИИ ПОТРЕБУЕТСЯ:


филе семги/форели – 300 г
креветки в панцире – 300 г
овощи
помидоры черри – 200 г
спаржа/стручковая фасоль – 300 г
вкусовые добавки
чеснок – 4 зубчика
лимон – 1 шт.
тимьян или розмарин – 2 веточки
оливковое масло (по желанию)
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе с кожей разрезать на небольшие куски.
2. У спаржи удалить толстые кончики, у фасоли – грубые кончики и жесткие жилки.
3. Чеснок раздавить ножом или пропустить через пресс.
4. Выложить в чашу мультиварки рыбу кожей вниз, креветки в панцире, овощи, чеснок, веточки тимьяна или розмарина (или большую щепотку молотых сушеных).
5. Лимон разрезать на 4 части. Соком одной полить овощи, остальные положить в чашу. Сбрызнуть все маслом.
6. Включить режим *выпечка/жарка/быстрое приготовление* на 20 минут.



Если нет сырых креветок (серого цвета), придется использовать уже предварительно отваренные – розовые. Добавить их в чашу за 5 минут до конца приготовления, иначе за 20 минут они превратятся в резину.

A close-up photograph of a light-colored ceramic plate filled with a seafood and vegetable dish. The dish features several pieces of baked salmon, two large shrimp, and various vegetables including red and yellow bell peppers, green beans, and cherry tomatoes. Sprigs of fresh thyme are scattered over the food. The background is dark, making the vibrant colors of the food stand out.

Свежие травы очень ароматные, но в крайнем случае можно обойтись даже и без сушеных. Чеснок тоже можно опустить, хотя и нежелательно. А вот лимон в этом блюде очень важен.

ПРОЩЕ
ПРОСТОГО