

55 Семга, запеченная с креветками и овощами

При любом раскладе блюдо получается королевским. Оно вполне самодостаточно, 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. Сбрзнууть 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.



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