



Печен лаврак с билки и лук



2 порции

СЪСТАВКИ ЗА РИБАТА:

1 цял **лаврак**
1 глава червен лук, нарязана на ситно
¼ ч. л. сол
¼ ч. л. куркума на прах
¼ ч. л. чили на прах
1 ч. л. препечени семена от копър
Шепа свеж естрагон, нарязан на ситно
Шепа пресен див чесън, нарязан на ситно
Шепа дъхав копър, нарязан на ситно
1 зелена чушка чили, нарязана на ситно
1 лайм
2 ч. л. зехтин

СЪСТАВКИ ЗА САЛАТАТА:

50 г кресон
¼ ч. л. **горчица**
¼ ч. л. ябълков оцет
¼ ч. л. черен пипер
1 с. л. зехтин „екстра върджин“

Загрейте предварително фурната до 180°C.

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Смесете в купа лука, солта, куркумата, чилито, копъра, естрагона, дивия лук, дъхавия копър и зеленото чили. Към тях добавете сока от лимон и 1 ч. л. от олиото. Разбъркайте добре.

Поставете лист хартия за печене върху дъното на тава за печене и поставете рибата върху него. Напълнете я с лучената смес и разпределете остатъка от сместа върху рибата. Напръскайте отгоре с 1 ч. л. от олиото, след което съберете краищата на хартията за печене, като ги прищипете, така че рибата да се „запечата“. Печете 25 минути, докато рибата не бъде готова.

В друга купа смесете дресинга за салатата и го разбъркайте няколко секунди, така че всичко да се смеси добре. Излейте го върху кресона и разбъркайте добре.

Внимателно отворете рибата и сервирайте със салатата.