

Филе от треска с масло с лимон и копър

2 порции

СЪСТАВКИ

2 филета от треска
1 био лимон
3 лъжици копър
30 г масло
Зехтин
Морска сол и свеж пипер
Свеж фенел
Семена от копър
1 с. л. мед
4 с.л. соев сос
Чесън
½ ч. л. 4 подправки (по
избор)

**АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ**



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Започнете да печете сладки картофи за 45 минути в предварително загрята фурна на 180°C. Оставете ги да изстинат малко и ги обелете. Смесете ги с малко зехтин, сол и черен пипер и щипка мед. Ако имате смес от 4 подправки, добавете ½ чаена лъжичка (по избор).

Нарежете фенела на много тънки филийки с резачка и го добавете към малко количество загрят зехтин в голям тиган. Добавете малко семена от копър, счукан чесън и черен пипер. След 5 минути добавете 4 супени лъжици осолен соев сос и 1 супена лъжица мед, продължете да готвите, докато фенелът омекне.

Продължава...

Филе от треска с масло с лимон и копър

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Сега за треската. Започнете да загревате маслото със семена от копър в тиган, добавете няколко лъжици зехтин и след това поставете филетата от треска в тигана.

Настържете малко лимонова кора върху треската, добавете нарязания копър и редовно поливайте треската със соса от разтопено масло през 10-те минути на пържене. Запържвате треската само от едната страна. Подправете по ваш вкус и сервирайте с пюре от сладки картофи и задушен копър.