АЗБУКА ВЕРЫ



Припущенная белая рыба в луковой шубе с рисом

Припущенная белая рыба в луковой шубе с рисом – материал раздела «Азбука рецептов» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/recept/pripushhennaya-belaya-ryba-v-lukovoj-shube-s-risom

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Припущенная белая рыба в луковой шубе с рисом

Ингредиенты (на 3-4 порции)

- филе трески, минтая, хека или тилапии - 500-600 г,
- лук репчатый - 2-3 шт.,
- растительное масло - 2 ст. ложки,
- вода для припускания рыбы - 100 мл,
- белый рис для гарнира - 1 стакан,
- вода для варки риса - 2 стакана,
- соль,
- чёрный перец,
- специи для рыбы.

Приготовление

1. Замороженное филе заранее разморозить в холодильнике.
2. Несколько раз промыть рис в холодной воде, пока вода не станет прозрачной.
3. Выложить рис в кастрюлю, залить свежей водой, поставить на огонь и довести до кипения.
4. Посолить, уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить 15-20 минут, не открывая крышку и не перемешивая, пока рис не впитает всю воду.
5. Снять с огня и оставить под крышкой на 10 минут, чтобы рис получился рассыпчатым.
6. Пока варится рис, приготовить рыбу.
7. Филе промыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать на порционные кусочки и натереть солью, перцем и специями.
8. Лук очистить, помыть и нарезать тонкими полукольцами или перьями.
9. В сковороде с толстым дном или в сотейнике разогреть растительное масло.
10. Выложить лук и обжарить, помешивая, до прозрачности, не доводя до подрумянивания.
11. Переложить примерно треть обжаренного лука на тарелку.
12. Оставшийся лук разровнять по дну сковороды, выложить на эту луковую подушку кусочки рыбы и накрыть их отложенным луком так, чтобы он полностью закрывал филе, создавая «шубку».
13. Влить в сковороду 100 мл воды так, чтобы она не покрывала рыбу полностью: тогда рыба будет припускаться в собственном соку с луком.
14. Плотно накрыть сковороду крышкой, довести до лёгкого кипения на среднем огне, затем убавить огонь до минимального.
15. Припускать 10-15 минут, пока филе не станет непрозрачным и не начнёт легко расслаиваться вилкой.
16. При подаче выложить на тарелку рис, рядом разместить кусочки рыбы и укрыть их луковой «шубой».



Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/recept

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch