АЗБУКА ВЕРЫ



Жареная рыба в пергаменте

Жареная рыба в пергаменте – материал раздела «Азбука рецептов» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/recept/zharenaya-ryba-v-pergamente

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

Жареная рыба в пергаменте

Ингредиенты

- рыба морская - 1 шт.,
- соль ароматная,
- чёрный молотый перец,
- оливковое масло,
- смесь пряных трав.

Приготовление

1. Рыбу очистить, выпотрошить, помыть, разделать на филе.
2. Смешать ароматную соль, пряные травы, чёрный молотый перец и оливковое масло.
3. Полученной смесью смазать со всех сторон рыбное филе и оставить на 30 минут под плёнкой.
4. Подготовленное филе завернуть в пергаментную бумагу конвертом.
5. Разогреть сухую сковороду, выложить конверт с рыбой и жарить по 5-7 минут на каждой стороне под крышкой.
6. Подавать рыбу в горячем виде со свежими овощами или рисом.



Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/recept

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch