

Окуньки с укропной подливкой

Ингредиенты

- Окунь - речной 4 шт
- Мука - 4 ст.л
- Красный перец - 2 ст.л
- Соль -
- Перец -

для подливки:

- Укроп - 3 больших пучка
- Морковь - 2 шт с ботвой
- Лук - 1 шт большая
- Сладкий перец - зеленый 1 шт
- Сливочное масло - 2 ст.л
- Мука - 1 ст.л
- Сливки - 400 мл (11%)
- Соль -
- Перец -



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Сначала приготовьте подливу. Оборвите листочки со стеблей укропа. Стебли нарежьте кусочками в 3 см. Половину листочков отложите и используйте в других блюдах. Вторую половину листочков порубите.

2

Морковь почистите и нарежьте тонкой соломкой. Ботву тщательно вымойте и порубите. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Перец разрежьте пополам, удалите плодоножку с семенами и нашинкуйте его тонкой соломкой.

3

Разогрейте на сковороде сливочное масло и обжаривайте на нем морковь вместе с луком около 5 минут. Добавьте в сковороду стебли укропа, ботву, перец и готовьте еще 4 минуты.

4

На другой сковороде без масла обжарьте муку до кремового цвета, постоянно помешивая. Вмешайте ее в овощи, влейте сливки, посолите, поперчите. Тушите на небольшом огне под крышкой около 7 минут. За 2 минуты до готовности добавьте рубленые листья укропа (немного оставьте для украшения).

5

У окуньков прежде всего срежьте колючие плавники, затем очистите их от чешуи, выпотрошите, тщательно промойте и обсушите. Обваляйте рыбу в муке, смешанной с солью и перцем.

6

Разогрейте на сковороде сливочное масло и жарьте рыбу до готовности по 4-5 минут с каждой стороны.

7

Выложите на большое блюдо укропную подливу, сверху - рыбу и подавайте.

Приятного вам аппетита :)