




Рыбка на подушке из овощей

Лёгкое и полезное блюдо в средиземноморском стиле. Содержит Омега-3.

 20 мин

Ингредиенты

Филе трески/судака — 800 г

Болгарский перец (желтый, зеленый) — 2 шт

Красный лук — 200 г

Морковь — 1 шт

Томаты — 200 г

Масло сливочное — 50 г

Соль, черный перец, лимон — по вкусу

Приготовление

1. Промойте филе и обсушите бумажным полотенцем.
2. Из листа фольги сделайте форму с бортиками. Выложите в неё мелко нарезанные овощи (болгарский перец, лук, морковь, томаты) и кусочки сливочного масла.
3. Сверху выложите подготовленное филе, посолите, полперчите и сбрызните лимоном. Заверните края фольги и поместите заготовку в чашу аэрогриля.
4. Готовьте 20 минут при температуре 200 °С на программе «Рыба».
5. За 2–3 минуты до готовности приоткройте фольгу, чтобы рыба немного подрумянилась. Подавайте с ломтиком лимона.