



Ньюкки с белой рыбой

Нежные ньюкки с капустой и сливочным соусом, запечённые с кусочками белой рыбы. Для приготовления в аэрогриле используйте небольшую форму для запекания.

 15 мин

Ингредиенты

Ньюкки — 250 г

Капуста кудрявая (кале) — 75 г

Перец красный сладкий — 1 шт.

Чеснок — 1 зубчик

Сметана — 125 г

Белая рыба (филе, кусочками) — 250 г

Лук зелёный — 1 перо

Масло оливковое, соль, перец — по вкусу

Приготовление

1. Залейте ньюкки кипятком на 2 минуты, затем слейте воду.
2. Капусту, лук и перец мелко нарежьте. Порубите чеснок.
3. В миске смешайте ньюкки, капусту, перец, чеснок и сметану. Выложите смесь в форму для запекания.
4. Сверху разложите кусочки рыбы. Сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите.
5. Поставьте форму в чашу аэрогриля. Готовьте 15 минут на программе «Рыба» (175 °C).
6. Посыпьте зелёным луком.