

Рыбное филе в заливке

Рецепт вполне традиционный. За счет сырной корочки сверху рыба получается невероятно мягкой и просто тает во рту. Рецепт хорош как для дома, так и для гостей – приготовление времени практически не отнимает, а получается всегда очень вкусно.



500 г рыбного филе, 200 г твёрдого сыра, 4 ст. ложки кетчупа, 2 яичных белка, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Филе рыбы посолить, поперчить и нарезать порционными кусочками.

Твёрдый сыр натереть на мелкой терке.

Яичные белки соединить с тертым сыром и кетчупом, взбить при помощи миксера в пену.

Форму для запекания смазать растительным маслом.

Выложить кусочки рыбного филе и залить полученной белково-сырной массой.

Запекать рыбу в предварительно разогретой до 200° духовке около 20-25 минут.

Это блюдо оценят все, кому вы его предложите,

соответственно высоко оценив и ваши кулинарные старания.