

Судак в свекольном полене



филе крупного судака, 3-4 средние свеклы, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 острый перчик, 1 яйцо, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки крахмала, 50 г сливочного масла, соль, перец, приправа для рыбы, сок лимона, зелень, 100 г твёрдого сыра.

Рыбное филе разрезать вдоль на 2 равные части. Полить соком лимона, посыпать приправами.

Отварную свеклу и сыр натереть на крупной тёрке. Лук и острый перец мелко нарезать.

Свеклу выложить в глубокую миску, добавить сыр, измельчённый чеснок, перчик.

Луковицу обжарить, добавить томатную пасту и перемешать. Добавить в общую массу. Посолить, всыпать крахмал, вбить яйцо и хорошо перемешать.

Размягченное сливочное масло растереть с зеленью.

Противень выстелить фольгой. Выложить половину свекольной массы в виде продолговатого овала. Сверху поместить филе судака.

Нанести масло с зеленью. Накрыть второй половиной филе. Сверху разровнять остальную свекольную массу.

С помощью фольги сформовать «полено». Запекать в нагретой до 200° духовке около 40 минут.

Слегка остудить и освободить от фольги.

Подавать в горячем или холодном виде, нарезав порционно поперек.

Время приготовления 70 минут