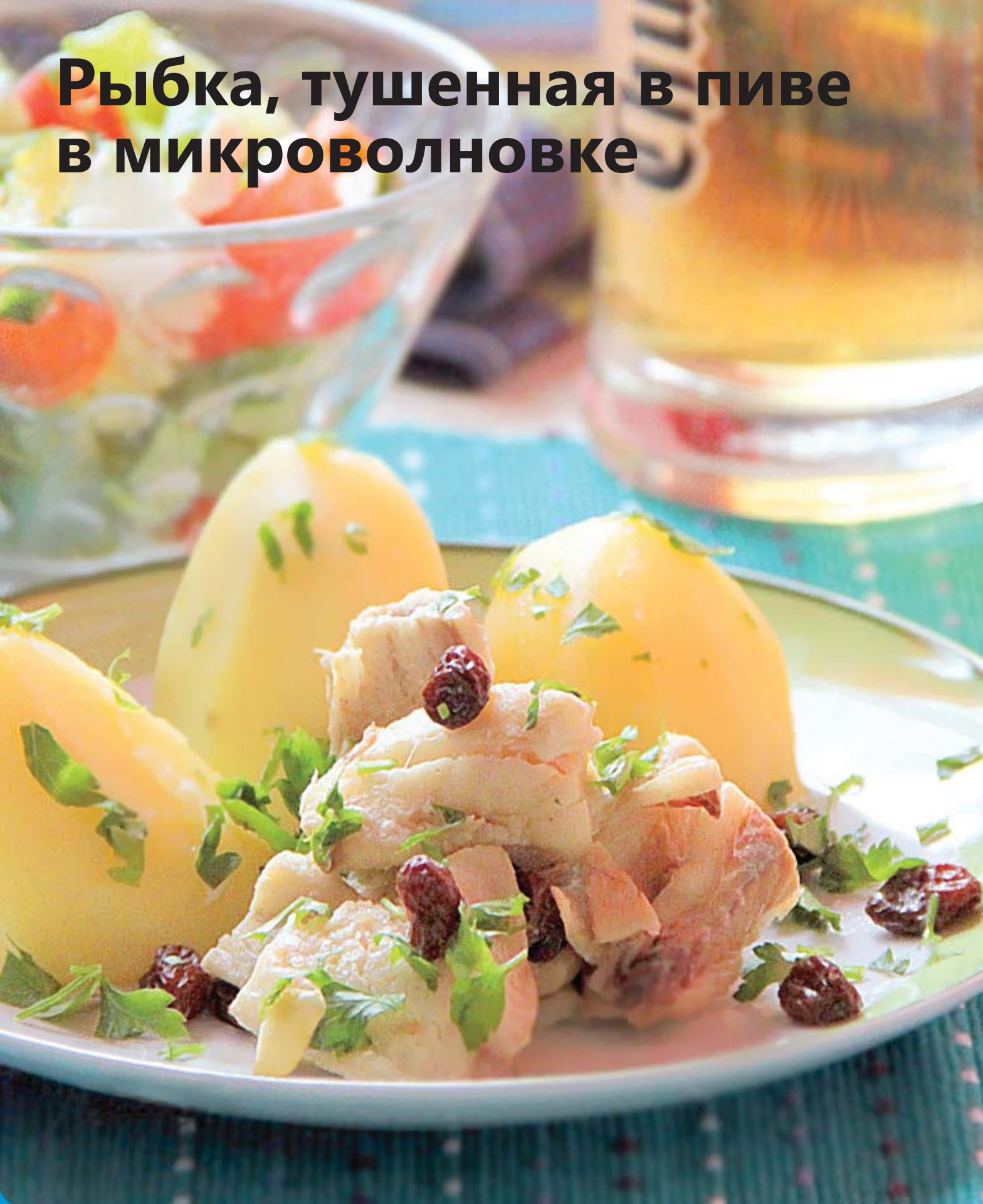


Рыбка, тушенная в пиве в микроволновке



Интересный рецепт для любителей рыбы.

Ингредиенты:

- Филе рыбы (любой) 300-400 г
- Пиво светлое 50 мл
- Изюм 25-50 г
- Уксус (ароматизированный или бальзамический) 1-2 ст. л.
- Специи по вкусу
- Лимон 1 шт.
- Масло растительное 1 ст. л.
- Петрушка 1 ст. л.

Приготовление:

1. Филе рыбы нарежьте на порционные куски. Добавьте соль и специи и полейте фруктовым, бальзамическим или 3% уксусом. Поставьте в холодильник на 30 минут.
2. Изюм промойте и замочите в теплой воде на 30 минут.
3. Форму для СВЧ смажьте растительным маслом, выложите рыбу, добавьте изюм, порезанные дольки лимона и полейте пивом.
4. Закройте крышкой и поместите в микроволновку на 11-13 минут на полную мощность. Возможно, пиво начнет кипеть, поэтому микроволновку лучше выключать и включать каждые 3-4 минуты.
5. Посыпьте измельченной зеленью петрушки.
6. Подавайте с отваренным молодым картофелем и свежим салатом. Приятного аппетита!



bvk



Микроволновые печи BVK.
Прекрасный результат без хлопот!