



ПЪЛНЕНА ТРЕСКА С БАДЕМИ И ГАРНИТУРА ПЕЧЕНИ КАРТОФИ

СЪСТАВКИ ПЪЛНЕЖ С БАДЕМИ

- 2 скилидки чесън, смяляни
- ½ малка глава червен лук, нарязана на малки кубчета
- 3 с.л. зехтин
- 300 гр. пълнозърнест хляб, нарязан на парчета по 1-2 см
- 2 с.л. накълцан див лук
- ½ ч.л. счукан черен пипер
- 3 с.л. сух естрагон (или копър или босилек)
- 60 гр. разтопено масло
- 30-50 мл топла вода
- 60 гр. бадеми, нарязани и изпечени

РИБА

- 4 филета от треска
- 8-10 ленти бекон (по избор)
- сол и лимон за гарниране

ПЕЧЕНИ КАРТОФИ

- 680 гр. разполовени бейби картофи
- 1 ч.л. лук на прах
- 1 ч.л. чесън на прах
- 3-4 щипки сол
- 2 с.л. обезсолено масло
- 1 с.л. зехтин
- 250 мл хладка вода

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ ПЪЛНЕЖ С БАДЕМИ

1. Задушете леко чесъна и лука в зехтин до омекване, но не и до покафеняване, след което ги отстранете от огъня и ги смесете с останалите съставки на пълнежа..

РИБА

1. Изплакнете филетата от треска със студена вода и ги подсушете леко с кухненска хартия.
2. Разпределете равномерно пълнежа по всяко от филетата, като оставите 2 см празно място в долния край.
3. Навийте филетата на руло и ги закрепете с клечка за зъби, ако е необходимо. По избор: извадете парчета бекон и ги увийте стегнато около треската.
4. Поставете навитите филета с рибната страна надолу в 12-инчовия незалепващ тиган iCook. Оставете 1-2 см място помежду филетата за по-добра въздушна циркулация.
5. Оставете пълнената треска от едната страна 8-12 минути, след което я обърнете и гответе още 8-12 минути.

ПЕЧЕНИ КАРТОФИ

1. Поставете картофите в 4-литровата тенджера за готвене на пара, покрийте ги с 250 мл студена вода и гответе 15 минути. След това ги отцедете и оставете настрана.
2. Загрейте 10-инчовия незалепващ тиган iCook на умерен огън и сложете маслото и зехтина в него. След като се разтопят, добавете бейби картофите и разбъркайте.
3. Поръсете картофите с чесън и лук на прах, разбъркайте внимателно и оставете на умерен огън до потъмняване или втвърдяване на праха.
4. Подправете със сол и пипер на вкус и оставете ястието да се охлади 15 минути преди сервиране.