



ПЕЧЕНА ПЪСТЪРВА С ПЕЧЕНИ КАРТОФИ И МАСЛИНИ

СЪСТАВКИ

- 400 гр. дребни картофи, обелени и разполовени
- зехтин
- Сол и прясно смлян черен пипер на вкус
- 2 малки глави лук шалот, разрязани на четвъртинки
- 1 червена чушка, нарязана на едро
- 2 филетирани пъстърви
- сокът на 2 лимона
- Връзка магданоз,
- накъсана на едро
- 20 гр. билково масло
- 50 гр. сушени на слънце домати, накълцани на едро
- 100 гр. пълнени с пименто зелени маслини
- 100 гр. микс зелени салати (по избор)

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Загрейте фурната до 180 °С.
2. Сварете картофите в двулитровата тенджерата iCook за 10 минути. Отцедете картофите и ги сложете в средната купа за смесване iCook. Разбъркайте с малко зехтин, сол и черен пипер на вкус. След това сложете лист пергаментова хартия върху тавата - уверете се, че остава достатъчно хартия, за да направите пакет в следващите стъпки.
3. Подредете картофите, лука шалот и резените чушки върху пергаментовата хартия в тавата и запечете 5 минути до придобиване на коричка.
4. Почистете пъстървата и се уверете, че всички тънки остри костици са отстранени.
5. Поставете пъстървата върху зеленчуците и овкусете със сол и черен пипер. Полейте пъстървата с лимонов сок и поръсете с магданоз. Сгънете пергаментовата хартия над ястието, за да създадете пакет; уверете се, че всички краища са запечатани и печете така 10-12 минути.
6. За да проверите дали пъстървата е готова, разгърнете хартията. Ако рибата е матова на цвят и кожата започва да се люспи, значи е готова. Ако не е, запечатайте пакета отново и го върнете върв фурната за още няколко минути.
7. Извадете ястието от фурната и вземете пакета от тавата, оставете го настрана и го разгърнете, за да добавите билковото масло към рибата докато още е гореща.
8. Добавете зехтин в още топлата тава и сложете в нея печените зеленчуци и пъстърва. Добавете сушените домати и печете до получаване на коричка на зеленчуците. Извадете ястието от фурната, добавете маслини и го оставете така няколко минути. Сервирайте топло.

Гарнитура по избор: свежа зелена салата, овкусена със сол и зехтин