

Филе трески на подушке из шпината с лимонным соусом и орешками



На 100 грамм:
Калорийность: **81,46 ккал.**
Белки: **10,17 г.**
Жиры: **3,51 г.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-treski-na-podushke-iz-shpinata-s-limonnym-sousom-i-oreshkami/>

Ингредиенты:

- треска - 200 гр
- шпинат - 100 гр
- зеленый чай - 3-4 листочка
- тимьян
- орешки кедровые - 10 гр
- лимонный сок - 10 гр
- зелень -10 гр
- соль, перец, масло

Приготовление:

В первую очередь приготовим соус. Всю зелень порубите мелко-мелко. В кастрюльке заварите зеленый чай и дайте настояться минут 5. Затем выньте листья чая. Ставим на плиту на сильный огонь, добавляем лимонный сок (он уберет горечь от чая) и выпариваем в течении 5 минут. Уберите в сторону.

Время рыбки и шпината. На сковородку кладем лист пергамента, поливаем маслом и нагреваем. Затем кладем рыбку, заранее приправленную солью, перцем и тимьяном. Обжариваем с каждой стороны по 2 минуты. Затем на этой же сковороде отправляем в заранее разогретую духовку 180С* на 8 минут. (если вашу сковородку нельзя ставить в духовку, то отправляйте рыбку на противне).

Когда достанете сковородку, рыбку переложили на доску в сторону, пусть отдохнет 2 минутки.

А тем временем эту же сковородку ставим на плиту, нагреваем, капаем немного масла и

кладем шпинат. Приправляем и тушим в течении 2х минут.

Параллельно ставим соус на плиту, вновь доводим до кипения и кладем сливочное масло, зелень и орешки. Выключаем огонь и быстренько помешиваем ложкой, в течении одной минуты. Таким образом масло сделает наш соус приятной текстуры, но если не будете мешать, то масло расслоиться. В конце приправьте соус солью и перцем.

Вот и всё готово. Сервируем блюдо. На тарелку кладем шпинат (только без водички, которая останется на сковороде), сверху рыбку и поливаем всё соусом!