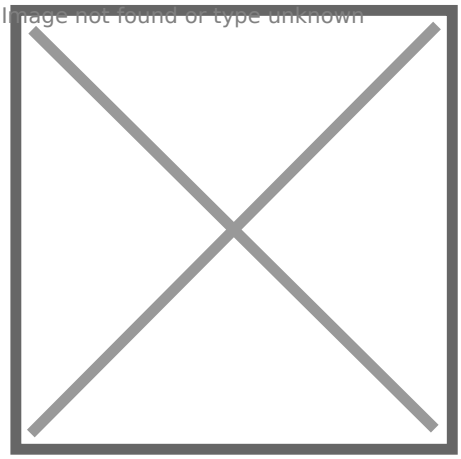


Рецепты Bravolli > Салат

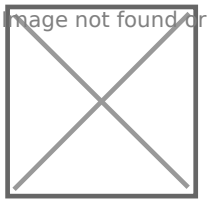
Фруктовый салат с печеными персиками и белой рыбой с карамельным луком

Сложность: Приготовить легко

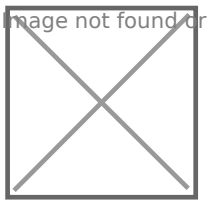
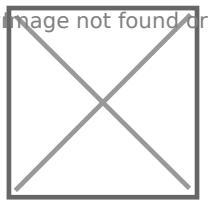
4 порции

40 мин

Продукты Bravolli:



Смесь бурый и черный рис

Способ приготовления:

- В кастрюлю с кипящей подсоленной водой засыпать рис, варить 30 минут на слабом огне под крышкой.
- В это время нарезать лук соломкой и обжарить на растительном масле с добавлением сахара до карамельной корочки.
- Убрать лук, добавить в сковороду четвертинки персиков, жарить 8 минут, переворачивая.
- Убрать персики, добавить кусочки филе рыбы размером 2-3 см, жарить 7 минут, переворачивая. Рыбу посолить.
- Аккуратно смешать рис, персики, рыбу, салат фриллис, сверху выложить лук.
- Подавать, полив соком лайма, маслом и бальзамическим кремом.