detkityumen.ru

Рыбные фрикадельки в сливочном

Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

Фарш рыбный — 250 г
Лук — 1 шт.
Сухари (молотые) — 3–4 ст. л.
Сливки молочные (30%) — 300 мл
Сыр (тертый) — 50–100 г
Брокколи — по вкусу
Соль — по вкусу
Белый перец — по вкусу

Приготовление:

1. В рыбный фарш (у меня из красной рыбы) прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить молотые сухари (ориентируйтесь по густоте фарша: если фарш жидковат, положите чуть больше сухарей), соль и белый перец по вкусу.
2. Слепить фрикадельки (величину выбирайте в зависимости от объемов формы, в которой будете запекать).
3. Разобрать брокколи на небольшие соцветия. Можно обойтись и без брокколи.
4. Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200 градусах, чтобы фрикадельки немного "схватились".
5. Приготовить соус: в миску вылить сливки, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.
6. Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).
7. Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180–190 градусах еще на 20 мин.
8. Все очень быстро и очень вкусно!

11.09.2015

мама_Ангела

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/293/