



Название блюда

Стейк из семги

со сливочным шпинатом

время приготовления
20 минут

2 порции



Продукты

Семга 320 г
Шпинат 240 г
Сливки 100 г

Пармезан 40 г
Тимьян 10 г

Понадобится

Форма для запекания
Пергамент
Сковорода
Стейник

Лопатка
Терка
Нож
Разделочная доска

Соль, Перец, Масло для жарки

- 1 Стейк семги нарезать со стороны кожи острым ножом, образовав таким образом корешки глубиной 1 см. С веточки тимьяна снять листья и поместить в кармашек
- 2 На хорошо разогретой сковороде обжарить стейк семги, начиная жарить на коже около 2 минут, тем самым образуется хрустящая корочка, затем перевернуть и обжарить по 38 секунд с каждой стороны
- 3 Обжаренный стейк семги довести до готовности в духовом шкафу при температуре 180 С около 5-7 минут
- 4 Шпинат поместить в сотейник со сливками и томить при средней температуре около 3 минут
- 5 Добавить порезанные помидоры "черри" и продолжить готовить еще около 1 минуты
- 6 Пармезан потереть на мелкой терке и добавить к шпинату, хорошо перемешать и снять с плиты
- 7 Выложить на блюдо шпинат и стейк семги по верх



Название блюда

Стейк из семги

со сливочным шпинатом

время приготовления
20 минут

2 порции



Продукты

Семга 320 г
Шпинат 240 г
Сливки 100 г

Пармезан 40 г
Тимьян 10 г

Понадобится

Форма для запекания
Пергамент
Сковорода
Стейник

Лопатка
Терка
Нож
Разделочная доска

Соль, Перец, Масло для жарки

- 1 Стейк семги нарезать со стороны кожи острым ножом, образовав таким образом корешки глубиной 1 см. С веточки тимьяна снять листья и поместить в кармашек
- 2 На хорошо разогретой сковороде обжарить стейк семги, начиная жарить на коже около 2 минут, тем самым образуется хрустящая корочка, затем перевернуть и обжарить по 38 секунд с каждой стороны
- 3 Обжаренный стейк семги довести до готовности в духовом шкафу при температуре 180 С около 5-7 минут
- 4 Шпинат поместить в сотейник со сливками и томить при средней температуре около 3 минут
- 5 Добавить порезанные помидоры "черри" и продолжить готовить еще около 1 минуты
- 6 Пармезан потереть на мелкой терке и добавить к шпинату, хорошо перемешать и снять с плиты
- 7 Выложить на блюдо шпинат и стейк семги по верх

346



Название блюда

Стейк из семги

со сливочным шпинатом

время приготовления
20 минут

2 порции



Продукты

Семга 320 г
Шпинат 240 г
Сливки 100 г

Пармезан 40 г
Тимьян 10 г

Понадобится

Форма для запекания
Пергамент
Сковорода
Стейник

Лопатка
Терка
Нож
Разделочная доска

Соль, Перец, Масло для жарки

- 1 Стейк семги нарезать со стороны кожи острым ножом, образовав таким образом корешки глубиной 1 см. С веточки тимьяна снять листья и поместить в кармашек
- 2 На хорошо разогретой сковороде обжарить стейк семги, начиная жарить на коже около 2 минут, тем самым образуется хрустящая корочка, затем перевернуть и обжарить по 38 секунд с каждой стороны
- 3 Обжаренный стейк семги довести до готовности в духовом шкафу при температуре 180 С около 5-7 минут
- 4 Шпинат поместить в сотейник со сливками и томить при средней температуре около 3 минут
- 5 Добавить порезанные помидоры "черри" и продолжить готовить еще около 1 минуты
- 6 Пармезан потереть на мелкой терке и добавить к шпинату, хорошо перемешать и снять с плиты
- 7 Выложить на блюдо шпинат и стейк семги по верх

346