

Окунь

На 4 порции
600 г филе окуня
сливочное масло и соль

Нагрейте сковороду и поджарьте рыбу на масле с обеих сторон, по 2 минуты с каждой стороны. Посолите.

Картофель

500 г картофеля
10 г укропа
20 г масла

Отварите картофель до готовности в слегка подсоленной воде, добавьте масло кусочками и разомните картофелины вилкой.

Укропная паста

1 желток
100 мл растительного масла
2 г чеснока
10 г укропа
лимонный сок

Возьмите желток, к нему добавьте соль, чеснок и лимонный сок. Взбейте в блендере, постепенно добавляя масло, пока не получите пасту, похожую на майонез. Добавьте укроп и взбейте еще раз.

Салат из помидоров и огурцов

150 г огурцов
150 г помидоров

Порежьте помидоры и огурцы и заправьте укропной пастой.

Сезонные овощи

100 г моркови
100 г цветной капусты
10 г сливочного масла

Крупно порубите морковь и цветную капусту. Разложите на противне и запекайте 15-20 минут с маслом при температуре 160 градусов.

Рецепт Кяролин Арен

