

Действо 1. Готовим пюре:

1 кг Корнуольского свежего картофеля
(сорт пригоден для варки и приготовления пюре)



1. я не чищу картофель, так как в кожуре клетчатка, которой необходимо съедать 30 г в день, мы, в лучшем случае, потребляем 15 г
2. я добавил 1 корень пастернака, мне нравится пастернак, кто сказал, что пюре - это только картофель
3. Добавляем соль и перец, далее, по желанию пряности (лавровый лист, черный перец и т.п.)

Действо 2. Выбираем рыбу:

800 г свежего Soley (угольная рыба) - белое мясо, схожее по консистенции с мясом трески, но с ярко выраженным вкусом "с дымком", а также 200 г копченого киппера (сельдь, скумбрия)



1. удаляем кости, плавники и кожу
2. разделяем на квадратные или прямоугольные куски размером до 4 см по периметру

Действо 3. Готовим рыбу:

Нарезанные куски рыбы выкладываем на смазанную растительным (рапсовым или другим пригодным для нагрева до высоких температур) маслом форму с высокими бортами (у меня - 8 см)

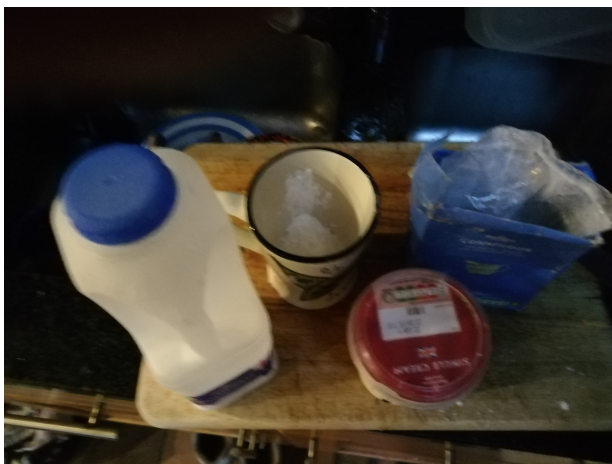


1. Солим и перчим рыбу, а также поливаем ее соком одного лимона (отжатый лимон для придания горьковатого вкуса, что на любителя, можно оставить на время вместе с рыбой)
2. Накрываем емкость фольгой, но обязательно матовой стороной наружу (по закону термодинамики матовая поверхность поглощает тепло, а блестящая, наоборот, отражает)
3. Ставим емкость с рыбой в разогретую духовку до 180 С на 15-20 минут

Действо 4 Готовим соус



1. режем кольцами или как вздумается небольшой лук поррей
2. кубиками режем морковь - я ее не чищу
3. промываем в проточной воде
4. и начинаем тушить в сковороде или воке с большими или высокими краями



1. Соединяем 2 столовых ложки кукурузного крахмала, и до 50 мл холодного молока, хорошо размешиваем до полного растворения крахмала
2. добавляем 50-100 мл холодных нежирных (можно и жирных, если сильно хочется) сливок, все еперемешиваем.
3. и вливаем в подтушенные овощи (5 минут с перемешиванием на среднем огне)
4. добавляем морепродукты (у меня сегодня 200 г очищенных свежемороженых креветок - готовим 5 минут с постоянным перемешиванием
(если использовать вареномороженые морепродукты, то время приготовления необходимо сократить до максимум 3 минут, иначе получится "резина")
5. Вливаем "сливочный" соус перемешиваем, доводим до загустения на среднем огне.



Готовим пюре

Картофель и пастернак сварились, давим их с добавлением масла (я предпочитаю растительное, но многие выбирают сливочное,



Режем моцареллу

Аккуратно поливаем готовым соусом рыбу





Выкладываем пюре на рыбу в соусе

ставим в духовку на 15-20 минут не более

