

Рыбка на пару с рисом



Рыба богата омега кислотами, витаминами А и Д, которые так необходимы растущему организму. Сегодня, мы решили приготовить рыбу на пару с рисом. Для этого нам потребуется:

Рыба свежая -0,5 кг в нашем случае это Кета

Сок лимона 1 ст.л

Лук репчатый 1 небольшая головка

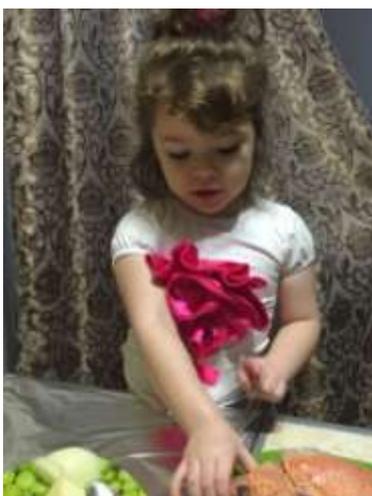
Масло сливочное 50-100 гр

Соль по вкусу

Рис 1 стакан

Фольга

Рыбку разрезаем на крупные куски,солим,поливаем лимонным соком



На фольгу кладем несколько кусочков рыбы вплотную, сверху кладем небольшой кусочек сливочного масла и пару колечек лука, заворачиваем.



Уже все так аппетитно, что пальчики оближешь.



Укладываем рыбку в пароварку на 30-40 минут

Пока наша рыбка готовится, мы приготовим салат из овощей со сметаной.

Ингредиенты для салата:

Помидоры свежие -3 шт

Огурец -1 шт

Капуста

Сметана

Соль по вкусу



Нарезаем все овощи соломкой, солим, заправим сметаной. Салат готов!



Через 40 минут наш ужин готов. Приятного аппетита!



Такое блюдо оценят и взрослые и дети. Очень вкусно и полезно!