

Готовим вместе с Нямой

Жареный хек с томатной приправой по рецепту Гордона Рамзи

Жареный хек с томатной приправой по рецепту Гордона Рамзи

2011-06-03 22:34:05



"Хека всегда недооценивают, а ведь у него очень нежный и тонкий вкус, похожий на вкус трески. Что ещё лучше, хек - продукт экологически чистый и недорогой. Кроме того, его просто готовить, и в нём сравнительно мало костей" - пишет Гордон Рамзи в своей книге "Fast Food"

На 4 порции нам понадобится: 1 филе хека, примерно по 175г. каждое морская соль и чёрный перец 3 ст.л. оливкового масла 250 г. помидорчиков черри или мелких сливовидных, разрезать на 4 части пучок зелёного лука (около 8 перьев), порубить 1 ч.л. мелкого сахарного песка немного белого винного уксуса несколько веточек тимьяна (только листья) небольшая горсть листьев кориандра, порубить

Проверьте, не осталось ли в рыбном филе мелких костей, и удалите их пинцетом. Приправляем рыбу солью и перцем. Наливаем в холодную сковородку 2 ст.л. оливкового масла и укладываем на неё филе кожей вниз.

Медленно подогреваем сковороду, а через 1-2 минуты увеличиваем огонь до среднего. Жарим пока кожа не станет золотистой и хрустящей, а филе не прожарится на 2/3 глубины.

Совет: Если положить рыбу на холодную сковороду и нагреть постепенно, она не будет скручиваться во время жарки. Такой способ отлично подходит для рыбы с плотным мясом и тонкой кожей - такой как хек.

Добавляем в сковороду 1 ст.л. оливкового масла и обжариваем в нём помидоры и зелёный лук в течении 1 минуты. Добавляем сахар и немного винного уксуса. Готовим на сильном огне 1-2 минуты, пока уксус не выпарится, а помидоры не размякнутся, но ещё будут сохранять форму.

Хорошо приправляем помидоры, добавляем травы, перемешиваем и раскладываем по 4-м подогретым тарелкам. Сверху укладываем рыбное филе кожей вверх и сразу же подаём.

Мне очень понравилось это лёгкое, яркое блюдо. А ещё отлично добавлять к томатам [маслины и оливки](#), с ними это блюдо приобретает более насыщенный средиземноморский акцент!

Приятного аппетита!

Готовим вместе с Нямой

Жареный хек с томатной приправой по рецепту Гордона Рамзи

© www.njama.ru