Форель с пастой в соусе Бешамель

Добавил(а) Оля
24.05.10 07:08 - Последнее обновление 25.05.10 09:36

Ингредиенты

- Форель - 500 гр.
- Лук - 1 шт., помидор - 1 шт.
- Молоко - 300 гр., Мука - 1 ст.л.
- Масло сливочное - 200 гр.

- Паста (макаронные изделия)
- Соль, Перец

Соус Бешамель.

150 гр.сливочного масла растопить в сковороде.

Соус Бешамель.

Добавляем 1 ст.л.муки.

Хорошо перемешиваем, немного солим.

Соус Бешамель.

Добавляем щепотку мускатного ореха.

Выливаем тонкой струйкой молоко, хорошо перемешиваем, чтобы не было комочков. Нагреваем с

Лук и помидор.

Лук и помидор нарезаем кубиками.

Лук, помидор.

На оставшемся сливочном масле обжариваем лук и помидор 5-7 минут.

Форель с пастой в соусе Бешамель

Рыбу нарезаем небольшими кусочками.

Форель .

Рыбу немного солим, перчим.

Выкладываем в лук с помидором, тушим 3 минуты с одной стороны, переворачиваем форель и ту

Паста (макаронные изделия).

Пасту отвариваем в кипящей, подсоленной воде, согласно инструкции на пачке.

Форель с пастой в соусе Бешамель.

На блюдо выкладываем форель с луком и помидорами.

Выкладываем пасту, поливаем соусом Бешамель.

Украшаем зеленью.

Приятного аппетита!!!

{kunena_discuss:17}