

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Мидии В Белом Соусе

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Апулия. Основные ингредиенты: кальмар, свинина, креветки. Время приготовления: 25 минут, на 1 порций. Сложность: продвинутый.

25 мин | 1 порц. | 632 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Рыба/Морепродукты

Время приготовления

25 мин

Сложность

Средний

Калорийность

632 ккал

Порции

1

Дата публикации

21 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Рыба или морепродукты — 500 г
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Чеснок — 3 зубчика
- Лимон — 1 шт.
- Креветки тигровые — 300 г

Шаги приготовления

1

Подготовьте рыбу или морепродукты: очистите, промойте, при необходимости разделайте на порционные куски. Морепродукты (мидии, креветки, кальмары) тщательно промойте и обсушите.

2

Приправьте рыбу солью, перцем и выжмите немного лимонного сока. Оставьте мариноваться 10-15 минут. Для морепродуктов маринование необязательно — они готовятся очень быстро.

3

Разогрейте оливковое масло в широкой сковороде, добавьте дольки чеснока и при желании острый перец. Обжаривайте 1 минуту до появления чесночного аромата, не допуская подгорания.

4

Выложите рыбу кожей вниз или добавьте морепродукты. Готовьте на среднем огне, не трогая рыбу, 3-5 минут. Переверните (для рыбы) или продолжайте помешивать морепродукты ещё 2-4 минуты до полной готовности.

5

Добавьте по необходимости свежую зелень (петрушку, базилик), каперсы, оливки или другие ингредиенты рецепта. Сбрызните лимонным соком и немедленно подавайте — морепродукты при переготовке становятся резиновыми.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Апулия — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.