

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Салат С Тунцом И Фасолью

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Пьемонт. Основные ингредиенты: шпинат, Салат, оливки. Время приготовления: 35 минут, на 3 порций. Сложность: новичок.

35 мин | 3 порц. | 631 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Рыба/Морепродукты

Время приготовления

35 мин

Сложность

Новичок

Калорийность

631 ккал

Порции

3

Дата публикации

20 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Рыба или морепродукты — 500 г
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Чеснок — 3 зубчика
- Лимон — 1 шт.
- Шпинат — 300 г
- Оливки без косточек — 100 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 Пьемонт — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Это простое блюдо — идеально для начинающих кулинаров. Следуйте шагам и не торопитесь.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.