

РЫБНЫЕ ШАРИКИ В ТОМАТНО-КРЕМОВОМ СОУСЕ



Для соуса:

- ✓ 3 столовые ложки органической томатной пасты
- ✓ 2 измельченных зубчика чеснока
- ✓ 1 столовая ложка натертого корня имбиря
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ ½ стакана кокосового крема
- ✓ чайная ложка куркумы
- ✓ соль, перец и специи по вкусу
- ✓ вода по необходимости

Для рыбных шариков:

- ✓ Рыбный фарш (из одной рыбы или из смеси нескольких рыб)
- ✓ 2 мелко порезанные луковицы
- ✓ 2 стакана нарезанной зелени: петрушка, кинза, зеленый лук
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 2 столовые ложки кокосового масла
- ✓ 1 яйцо (необязательно)

Способ приготовления:



Мелко нарежьте лук, фиолетовый и зеленый. Измельчите зелень. Соедините со всеми ингредиентами рыбных шариков. Добавьте соль и перец по вкусу.



Поставьте сковороду на большой огонь, влейте туда кокосовый крем, добавьте куркуму, томатную пасту, чеснок, имбирь и лимонную цедру.



Доведите до желаемого вкуса и добавьте воды, чтобы тефтели были почти закрыты. Это будет соус.



Из приготовленного рыбного фарша сформируйте небольшие шарики диаметром 2-3 см и опустите их в соус.



Закройте крышкой и варите 10 мин на небольшом огне, затем снимите крышку и варите еще 5 минут.



Подавайте с любыми злаками или овощным пюре.

Очень вкусно с пюре из сельдерея и цветной капусты.
Приятного аппетита!

