



ЗЕМЯТА НА
ТРАКИТЕ



ПЪЛНЕН ШАРАН С ПРАЗ И ЛИМЕЦ

Представяме Ви оригинална и изключително вкусна рецепта за шаран, пълнен с лимец и праз. Очаровайте гостите си на Никулден, като им поднесете това нестандартно и впечатляващо ястие.

Необходими продукти за 4 порции

- 1 бр. почистен пресен шаран (около 1,5-2 кг)
- 200 г зърно от лимец
- 2 стръка праз лук
- 2-3 скилидки чесън
- 50 г сушени домати
- черен пипер и сол на вкус
- 60 мл зехтин
- сок от половин лимон



Начин на приготвяне

Измийте зърното от лимец и го сварете в 1 л вода на слаб огън, докато се разпукне (около 1-1½ часа), след което отцедете.

Нарежете праз лука, чесъна и сушените домати и ги объркайте с лимеца. Добавете сол, черен пипер, лимонов сок и половината зехтин.

Овкусете рибата с черен пипер и сол отвътре и отвън. Напълнете шарана с плънката. Полейте отгоре с останалия зехтин. Ако остане плънка, я разпределете отстрани в тавата. Налейте 250 мл вода и поставете алуминиево фолио върху тавата.

Печете 50-60 минути в загрята на 200°C градуса фурна без вентилатор. Ако искате рибата да стане със запечена коричка, отстранете фолиото 10 минути преди да извадите тавата от фурната.

Добър апетит!