

Консервированные лососина, нельма в белом вине



0 ч 0 мин



4 порции



7 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	444 Ккал
Белки:	23.8 грамм
Жиры:	22.4 грамм
Углеводы:	28.3 грамм

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Горячие закуски](#), [Европейская кухня](#)

Ингредиент	Кол-во
Белое сухое вино	1 стакан
Пшеничная мука	1 столовая ложка
Растительное масло	4 столовые ложки
Яйцо куриное	1 штука
Шампиньоны	200 г
Белый хлеб	200 г
Рыбные консервы	350 г

Инструкция

1. Вынув из банки рыбу, положить в кастрюлю, прибавить вареные грибы (белые или шампиньоны), нарезанные ломтиками.
2. Залить соком консервов и белым вином и, накрыв крышкой, прогреть в течение 5–6 минут.
3. Выложить рыбу на подогретое блюдо.
4. Бульон поставить на огонь, после закипания прибавить муку, смешанную со столовой ложкой масла, и, помешивая, пока мука не соединится с бульоном, дать соусу прокипеть 3–5 минут.
5. После этого снять соус с огня, прибавить яичный желток, стертый в стакане с 1,5–2 столовыми ложками масла, размешать, прибавить соль и процедить сквозь сито.
6. При подаче на стол залить рыбу приготовленным соусом и гарнировать ломтиками белого хлеба, поджаренными на масле. Можно также подать отварной картофель.