



Silkė pagal Gian Luca Demarco

Ingredientai

- 250 g Silkės filė
- 1 Mango
- 1 Raudonojo svogūno
- 1 a.š Rudojo cukraus
- 1 a.š Balzaminio acto
- 2 a.š Alyvuogių aliejus
- 1 Čiabatos
- 500 g Vyšnynių pomidoriukų
- 250 g Lapinio kopūsto (kale)

Instrukcija

1. Čiabatą supjaustykite, apibarstykite druska ir pipirais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir įdėkite į iki 200° C įkaitintą orkaitę kepti 3–4 minutes.
2. Keptuvėje karamelizuokite raudonuosius svogūnus, pakepdami juos su cukrumi ir balzaminio actu. Kaip ir svogūnus, karamelizuokite perpus supjaustytus pomidoriukus. Supjaustytą lapinį kopūstą pakepinkite keptuvėje su balzaminio actu.
3. Smulkiai supjaustykite mangą ir silkės filė. Viską sudėkite ant čiabatos. Iš pradžių dėkite pakepintą lapinį kopūstą, vėliau silkės, mango gabaliukus ir pomidoriukų puseles

25 Minutės

6 Porcijos

Angliavandeniai	39.6 g
Energija	387.37 kcal
Riebalai	16.84 g
Baltymai	21.96 g