**Жареная макрель**

**с пюре из фенхеля с грибным соусом**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Alena\Google Диск\Metasalon-проекты-статьи\Кулинарный проект\0) ДЕКАБРЬ\28) 29.12.2015 Жареная макрель с пюре из фенхеля и грибным соусом +++\DSCF5575 (1).jpg | * Скумбрия или макрель – 120 г
* Грибы белые – 30 г
* Фенхель – 150 г
* Картофельное пюре – 2 ч.л.
* Молоко или сливки от 10%. – 1 стакан
* Соус демиглас или соус терияки
* Соль, перец, чеснок по вкусу
 |

**Способ приготовления:**

**Готовим пюре:**

Очищаем луковицу фенхеля от кочерыжки и хаотично рубим.

В сотейнике на растительном масле обжариваем фенхель, затем добавляем молоко и вбиваем все блендером до однородного состояния. Доводим до вкуса с помощью специй.

**Готовим рыбу:**

Отрезаем голову рыбе, потрошим (примечание: убираем все «пленки» - именно они придают рыбе горечь), фелетируем, достаем косточки пинцетом.

Разрезаем на 3 части, добавляем рубленный чеснок, соль, перец по вкусу, поливаем оливковым маслом. Оставляем на 2-3минуты для маринования.

Филе макрели обжариваем с двух сторон.

**Готовим соус:**

Нарезаем хаотично белые грибы и обжариваем на растительном масле.

Добавляем готовое картофельное пюре, соус демиглас или соус терияки (готовится с соевого соуса, белого вина, сахара и крахмала. Все ингредиенты соуса смешиваем в небольшой кастрюле, постоянно помешивая, доводим до кипения на умеренном огне. Соус должен уменьшиться вдвое и загустеть).

Формируем блюдо.