

Острая тилапия с лаймом

2 порции

Вам понадобится:

2 филе тилапии или другой белой рыбы

1 чайная ложка соли

1/2 ч.л. перца

1 чайная ложка кайенского перца

1 чайная ложка порошка тмина

1/2 чайной ложки чесночного порошка

1/2 чайной ложки орегано

1/2 сока лайма



Приготовление

- Включите духовку на максимум.
- Смешайте специи в небольшой миске. Посыпьте ими рыбу с обеих сторон чтобы полностью покрыть специями.
- Выложите рыбу на форму для запекания, застеленную алюминиевой фольгой.
- Готовьте 4–7 минут. Рыба приготовится очень быстро, поэтому через 4 минуты проверьте готовность, осторожно вставив нож для масла в самую толстую часть. Если он проходит легко и рыба расслаивается, все готово.

