



1 Картофель порежьте небольшим кубиком, залейте кипятком, посолите по вкусу, добавьте сливки и варите до размягчения картофеля на среднем огне (около 20-25 минут).



2 Филе рыбы нарежьте равными порционными кусками, посолите, поперчите. Чеснок мелко порубите.



3 Посыпьте филе рыбы чесноком, затем запанируйте в муке.



4 Разогрейте сковороду. Морковь обжарьте на половине сливочного масла 2-3 минуты на среднем огне. Достаньте несколько штук и оставьте их для подачи. К оставшей моркови добавьте апельсиновый сок, готовьте 5 минут на среднем огне, посолите и поперчите по вкусу.



5 Пропустите обжаренную морковь через сито либо взбейте блендером в однородную массу.



6 В разогретую сковороду добавьте оставшееся сливочное масло, 1/2 тимьяна и обжаривайте филе минтая 3-4 минуты с каждой стороны.



7 Отварной картофель разомните давилкой или воспользуйтесь миксером, добавьте пасту примерба и перемешайте.



8 Рыбное филе подавайте с картофельным пюре и морковно-апельсиновым соусом, украсив мини-морковью и оставшимся тимьяном.

Альтернативный вариант: запекайте филе в разогретой духовке 10-12 минут при 180 °С.