



1

Киноа промойте и залейте водой на 2 см выше уровня крупы. Доведите до кипения, посолите и готовьте на слабом огне 15 минут.



2

Разогрейте духовку до 220 °С. Корнишоны нарежьте мелким кубиком, айсберг нарвите руками крупно, помидоры черри разрежьте пополам, листочки кинзы отделите от стеблей, стебли нарубите мелко. Листочки кинзы оставьте для салата. Треску очистите от костей, отделите от кожи и нарежьте небольшими длинными кусками.



3

В миску разбейте яйца и взбейте венчиком до однородной консистенции. Кусочки рыбы посолите, обваляйте в муке, окуните в яйца, обваляйте в сухарях. Застелите противень пергаментом, выложите на него рыбу в панировке и поставьте запекаться на 7 минут при 220 °С.



4

Для соуса смешайте сметану, корнишоны, стебли кинзы, поперчите, посолите и перемешайте.



5

В глубокую миску выложите салат айсберг, томаты черри, добавьте киноа, заправьте соусом и посыпьте листьями кинзы. Достаньте рыбу из духовки, разложите по тарелкам и подавайте с салатом.