

Рыба запеченная с овощами

6 порций 100 минут

Вам понадобится

- 2 1/2 фунта плотной белой рыбы (тилапия, свай, треска и т. д.)
- 2–3 столовых ложки растительного масла
- 2 большие луковицы (нарезанные)
- 3 стакана нарезанных овощей (морковь, сельдерей, болгарский перец)
- 4 нарезанных помидора или 1 стакан томатного соуса
- 3–5 зубчиков чеснока (измельченные)
- соль и перец по вкусу
- 1–2 столовые ложки нежирной сметаны или йогурта (по желанию)



Приготовление

1. Нарезьте рыбу на порционные куски и насухо промокните бумажным полотенцем, чтобы избавиться от лишней влаги.
2. Нагрейте примерно 1/2 - 1 столовую ложку масла в сковороде с антипригарным покрытием на сильном огне, приправьте рыбу с обеих сторон солью, молотым черным перцем и любой комбинацией ваших любимых приправ.
3. Готовьте рыбу по 2-3 минуты с каждой стороны. Она должна быть частично сырой в центре. Готовьте рыбу партиями, потом переложите ее на тарелку и готовьте овощи.
4. Разогрейте духовку до 350 градусов по Фаренгейту.
5. Подготовьте все овощи. Очистите и разрежьте лук пополам, а затем нарежьте его тонкими ломтиками. Очистите чеснок, а затем измельчите его или воспользуйтесь чесночным прессом. Очистите и нарежьте тонкими ломтиками морковь, сельдерей и болгарский перец. Если вы используете помидоры, натрите их на терке. Вместо того, чтобы натереть помидоры, вы можете пропустить их через кухонный комбайн или блендер или нарезать.
6. Нагрейте еще одну столовую ложку масла на среднем огне и добавьте в сковороду лук, морковь и сельдерей (или овощи на ваш выбор). Приправьте солью и молотым черным перцем. Готовьте, часто помешивая, 5-7 минут, пока овощи не станут мягкими.
7. Добавьте болгарский перец, помидоры и чеснок. Также приправьте солью, перцем и большим количеством сухих трав и приправ, которые вам нравятся. Варите еще 8-10 минут, часто помешивая.
8. Выложите половину овощей на дно формы для запекания, которую вы будете использовать. Выложите на овощи слой рыбы. Выложите на рыбу оставшиеся овощи.
9. Намажьте овощи тонким слоем сметаны или йогурта. Этот шаг не обязателен.
10. Накройте форму для запекания крышкой или алюминиевой фольгой и запекайте в разогретой духовке около 30-40 минут.

Совет

Вы можете сделать всю подготовительную работу заранее, собрать рыбу и овощи в форму для запекания и хранить в холодильнике, пока не будете готовы запекать. В таком случае запекать блюдо нужно будет дольше, 40-50 минут.

