Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Минтай, запеченный с овощами

6 октября 2011 16:16 · https://open-cook.ru/recipes/mintaj-zapechennyj-s-ovoschami



Не получается у меня готовить рыбу хотя бы раз в неделю. Но как-то все же собралась с духом и отправилась по магазинам. Найти хорошую рыбу среди замороженной, оказалось невозможным. Тогда мы с супругом пошли в гипермаркет и купили таки филе замороженного минтая. Но… Все знают, что это такое.
Так что ловите рецепт с такой рыбкой.

Рыбу для начала нужно разморозить, но не кладите ее в горячую воду.
Запекать минтай мы будем с овощами и сметаной.

Для этого нам понадобится:



- 300 гр минтая (именно столько у нас осталось от половины кг замороженной рыбы)
- 5 средних картошин
- 2 луковицы
- 2 морковки
- 1 средняя свекла
- 400-500 гр сметаны
- противень или форма (у меня 17х27 см)

Лук нарезаем полукольцами и раскидываем по форме, смазанную маслом:



На лук раскладываем филе, порезанное на небольшие кусочки, чуть-чуть солим:



Рыбу закрываем морковью, натертой на крупной терке, смазываем сметаной:



Картофель нарезаем тонкими кружочками:



На всю нашу красоту ровным слоем укладываем нашу картошечку, солим и покрываем сметанкой:



Все закрываем свеклой, натертой на крупной терке, солим и заливаем оставшейся сметаной. Отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов минут на 30-40, проверяя вилкой на предмет готовности:



Приятного аппетита!


open-cook.ru
Открытая кухня Анны Нечаевой