

Рыба с овощами

чт, 03/03/2016 - 14:53 cheef

Тушки хека вымыть, разрезать вдоль позвоночника, очистить от костей и порезать на порционные куски. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и отставить мариноваться приблизительно на час.

Взбить яйца, каждый кусочек рыбы обвалить сначала в муке, потом в яйце и обжарить с обеих в растительном масле до появления золотистой корочки.

Лук порезать кубиками, сладкий перец - соломкой, морковь натереть на крупной терке. Все это потушить на растительном масле.

Кусочки рыбы сложить на противень, сверху выложить тушеные овощи, [майонезом](#) сделать сетку и густо посыпать кунжутом. Запекать в духовке в течении 10 - 15 минут.



0

Голосов пока нет

тушка хека
1 кг

яйцо
2 шт.

лук
3 шт.

морковь

Всем спасибо!

1 шт.

сладкий перец

разных цветов
по 1/2 шт.

лимон
1 шт.

мука

майонез

кунжут

перец черный молотый

соль

holyday: [Вторые блюда](#)

Source URL (modified on 03/03/2016 - 14:54): <http://vkysnenko.in.ua/content/ryba-s-ovoshchami>