



Хек запеченый в томатном соусе с овощами



Дуже смачний варіант другої страви! Можна подавати навіть без гарніру, тому, що риба вже в соусі та з овочами!

Процес приготування складається з трьох основних процесів:



Підготувати та обсмажити рибу.

Зробити томатний соус.

Запекти рибу із соусом.

Ингредиенты:

Філе хека	500 гр.
-----------	---------

Морква	2 шт.
--------	-------

Цибуля	2 шт.
--------	-------

Томатний сік	800 мл.
--------------	---------

Сіль	1 за смаком
------	-------------

Перець мелений	1 за смаком
----------------	-------------

Зелень	100 гр.
--------	---------

Инструкция приготовления:



Я купую філе хеку заморожене (з льодом вага в упаковці 1 кг., а після розморожування вага самого філе 500 гр.). Філе необхідно розморозити, промити та порізати на невеликі шматочки (у мене шириною 3 см).



Обвалюємо шматочки риби в борошні і обсмажуємо на сковорідці в невеликій кількості оливкової олії (попередньо посоливши і поперчивши).



Підсмажені шматочки викладаємо на паперовий рушник, щоб забрати зайвий жир.



Для томатного соусу з овочами чистимо і миємо 2 середні морквини та 2 великі цибулини. Цибулю ріжемо півкільцями, моркву натираємо на великій терці.



На сковорідці пасируємо цибулю з морквою та столовою ложкою оливкової олії.



Коли цибуля стає прозорою і морква злегка приготувалася, виливаємо на сковорідку томатний сік.



Випарюємо сік до стану соусу (у мене це зайняло 30 хв. на великому вогні).



У посуд для запікання викладаємо прошарками: соус, риба, соус, риба і т. д.



Верхній прошарок має бути покритий соусом. Закриваємо кришкою (або фольгою).



Ставимо в розігріту духовку до 170 градусів на 30 хв.
Остиглу рибу посипаємо подрібненою зеленню.
Приємного апетиту та на здоров'я!