



# Хек запеченный в томатном соусе с овощами



Очень вкусный вариант второго блюда! Можно подавать даже без гарнира, так как рыба уже в соусе и с овощами!

Процесс приготовления состоит из 3-х основных процессов:



1. Подготовить и обжарить рыбу.
2. Сделать томатный соус.
3. Запечь рыбу с соусом.

## Ингредиенты:

---

Филе хека	500 гр.
Морковь	2 шт.
Лук	2 шт.
Томатный сок	800 мл.
Соль	
Перец	
Зелень	100 гр.

---

## Инструкция приготовления:



Я покупаю филе хека замороженное (со льдом вес в упаковке 1 кг., а после разморозки вес самого филе 500 гр.). Филе необходимо разморозить, промыть и порезать на небольшие кусочки (у меня шириной 3 см).



Обваливаем кусочки рыбы в муке и обжариваем на сковороде в небольшом количестве оливкового масла (предварительно посолив и поперчив).



Поджаренные кусочки выкладываем на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.



Для томатного соуса с овощами чистим и моем 2 средние морковки и 2 большие луковицы. Лук режем полукольцами, морковь натираем на крупной терке.



На сковороде пасируем лук с морковкой и столовой ложкой оливкового масла.



Когда лук становится прозрачным и морковь слегка приготовилась, выливаем на сковородку томатный сок.



Выпариваем сок до состояния соуса (у меня это заняло 30 мин. на большом огне).



В посуду для запекания выкладываем шарами: соус, рыба, соус, рыба и т. д.



Верхний шар должен быть покрыть соусом. Закрываем крышкой (или фольгой).



Ставим в разогретую духовку до 170 градусов на 30 мин.  
Остывшую рыбу посыпаем измельченной зеленью.  
Приятного аппетита и на здоровье!