

«Рыба под одеялом»



Здравствуйте милые женщины! Сегодня мы с вами приготовим рыбу с овощами, с соусом. Рыба подойдет любая, но я бы остановилась на минтае или пикше. Горбуша получается суховатая. Я уже попробовала все эти виды рыб. Это блюдо очень простое. Я называю его «Рыба в кровати». Основа блюда («перина»)- сырой, нарезанный картофель и тушеные лук с морковью. Затем идет слой нарезанной рыбы. И наконец «одеяло» это- натертый сыр, смешанный со сметаной и майонезом.

Итак, нам понадобится:

- лук репчатый и морковь по 2 шт.

-сырой картофель 4 шт.

-рыба разделанная 1 шт.

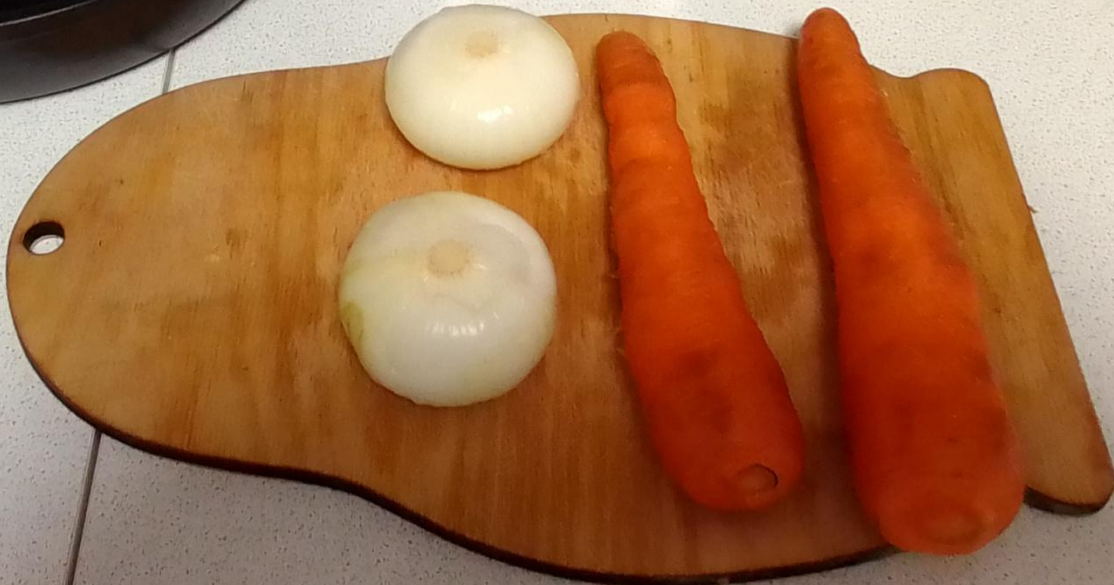
-майонез 2 стол. ложки

-сметана 200 гр.

-сыр 200гр. натертый на терке.

-соль, перец по вкусу.

-И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ!!!



























Кстати, чтобы сыр не прилипал к терке, надо ее смазать предварительно растительным маслом. Соус мы сделали из сыра+майонеза+ сметаны. Чем больше сметану вы положите, тем сочнее и пикантней будет ваша рыба . Чтобы картофель стал мягким, я накрываю противень фольгой, т.к оно будет томится в собственном соку. За 8 минут до готовности я снимаю фольгу, и даю размягчиться. И самое главное: духовка на 200 градусов, на полчаса.



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**

**Готовьте ВСЕГДА с
УДОВОЛЬСТВИЕМ!**