



Очень вкусное блюдо из рыбы, которое можно есть и в холодном виде. Для его приготовления можно использовать хек, минтай или любую другую рыбу с минимальным количеством костей.

Ингредиенты:

- рыба типа хек или минтай - 1 кг
- крупная луковица - 1 шт.
- морковь - 1 шт.

- чернослив - 5-6 шт.
- томатная паста -1 ст.л. или помидоры
- мука - 0,5 ст.л.
- растительное масло
- перец
- соль
- сахар - 0,5 ч.л.
- лавровый лист

Приготовление:

Рыба нарезать на куски, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить на растительном масле.



Чернослив помыть, оставить целым. Рыбу сложить в кастрюльку, перекладывая черносливом, добавить лавровый лист.



Приготовить соус:

Лук нарезать полукольцами,



морковку натереть на крупной тёрке,



пассеровать вместе с луком на растительном масле до прозрачности. Добавить половину ложки муки, томатную пасту и 1 ст. воды. Посолить и добавить 0,5 ч. л. сахара - по вкусу, перец чёрный молотый. Главное в соусе по вкусу добавить соль и сахар - соус должен быть вкусным. Довести до кипения и варить 2-3 минуты.

Залить рыбу полученным соусом. Тушить 5-10 минут. Очень вкусная рыба в холодном виде.

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}