



Вино и сливки (или сметана) придают рыбе неповторимый вкус, попробуйте - вам понравится!

Ингредиенты:

- рыба (типа Хек или Минтай) - 1 шт.
- лук-порей (можно заменить репчатым луком) - 1 шт.
- морковь - 1-2 шт.
- белое сухое вино - 100-150 мл
- сметана (или сливки) - 2-3 ст.л. (с горкой)
- масло растительное (для жарки)
- мука - 2-3 ст.л.
- соль
- перец

Приготовление:

Рыбу вымыть, почистить и нарезать на куски, добавить соль, перец.



Куски рыбы обвалять в муке и обжарить на растительном масле до образования

золотистой корочки.



Рыбу вынуть из сковородки и на время отложить.



Нарезать белую часть лука-порей и слегка обжарить на растительном масле.



Морковь нарезать небольшой соломкой.



Добавить к луку-порею нарезанную морковь, обжарить.



Влить в сковороду вино, немного уварить (выпарить жидкость, чтобы соус стал гуще) и добавить сливки или сметану. Соус должен немного загустеть.



Вернуть рыбу в сковороду - к овощам и тушить, накрыв крышкой, минут 5.



Зелёную часть лука-порея нарезать и добавить к рыбе - по желанию.



Приятного аппетита!

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