

Филе минтая в сметанном соусе с овощами



Что нужно:

- филе минтая - 600 г;
- сметана 20% - 200-300 г;
- морковь - 1 шт;
- чеснок - 4 зубчика;
- мука пшеничная - 1 ст. л. с горкой;
- соль, перец и, если у вас есть, приправа для рыбы - по вкусу.

Время приготовления: 45 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Филе минтая нарезаем на небольшие кусочки.
3. Солим, перчим, по желанию добавляем приправу для рыбы и оставляем на 15 минут.
4. Морковь чистим, натираем на средней тёрке, чеснок чистим и пропускаем через чеснокодавилку.
5. Обжариваем морковь с чесноком минуты 4, затем уменьшаем огонь, вливаем пол стакана тёплой воды и, постоянно помешивая, всыпаем муку. Перемешиваем шустро, чтобы не успели образоваться комки.
6. Добавляем сметану.
7. Солим, перчим и тщательно перемешиваем.
8. Выкладываем кусочки минтая, накрываем крышкой и томим на среднем огне минут 20-25 минут.