Минтай, запечённый с цветной капустой и сливочно-сырным соусом

Что нужно:

- минтай - 1 кг;
- цветная капуста - 400 г;
- сливки (пожирнее, лучше 33%) - 250 мл;
- сыр твёрдый - 200 г;
- горчица - 1 ст. л.;
- чеснок - 2 зубчика;
- сметана - 100 г;
- соль, перец - по вкусу.

Время приготовления: 0 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Разогреваем молоко и добавляем в него сметану, перемешиваем.
3. Затем добавляем натёртый на мелкой тёрке сыр и снова тщательно перемешиваем.
4. Затем солим и добавляем горчицу. Перемешиваем.
5. Перчим. Лучше взять перец чили, но можно и любой другой. Больше или меньше, здесь на ваше усмотрение. Перемешиваем, выключаем огонь и убираем с плиты.
6. На предварительно смазанный противень раскладываем цветную капусту и слегка солим.
7. Сверху раскладываем рыбку.
8. Тоненько нарезаем чеснок и распределяем по рыбке, хотя бы по 1 пластиночке на каждый рыбный кусочек.
9. Солим нашу рыбку.
10. Распределяем наш сливочный соус по кусочкам рыбы.
11. Запекаем при 180 градусах минут 20-25.