Паста с рыбой в нежнейшем сметанном соусе

Что нужно:

- минтай - 900 г;
- сметана 20% - 200 г;
- морковь - 2 шт;
- репчатый лук - 1 шт;
- раст. масло - 2 ст. л;
- мука - 1,5 ст. л.;
- соль, перец, приправа для рыбы - по вкусу.
- макароны спиральки (или на ваш вкус) - 1 пакет.

Время приготовления: 50 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Филе минтая хорошо промываем, обсушиваем бумажным полотенцем и нарезаем на порционные кусочки.
3. Перекладываем рыбу в глубокую миску, солим, перчим, добавляем приправу для рыбы, перемешиваем и оставляем на 15 минут.
4. Лук и морковь чистим. Лук меленько нарезаем, морковь натираем на крупной тёрке.
5. Обжариваем лук и морковь минуты 4. Немного солим.
6. Снимаем сковороду с плиты, всыпаем муку и быстро, но тщательно перемешиваем. Чтобы не оставалось комочков.
7. Вливаем пол стакана воды и снова перемешиваем.
8. Возвращаем сковороду на плиту, доводим до лёгкого закипания и закладываем сметану. Перемешиваем.
9. Выкладываем на сметанный соус наши кусочки минтая, накрываем крышкой и тушим 20 минут. По тарелкам раскладываем предварительно сваренные в подсоленной воде макароны и сверху нашу нежнейшую рыбку.