

# Сёмга с овощами под шикарным томатным соусом



Что нужно:

- сёмга - 6 стейков;
- мука - 1 неполный стакан;
- томатная паста - 270 г;
- репчатый лук - 1 шт;
- морковь - 1 шт;
- раст. масло - 50 г;
- соль, перец, карри - по вкусу.

Время приготовления: 45 мин.

## Описание

## Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Сёмгу хорошенько солим и оставляем в сторонку на 15-20 минут.
3. Морковь натираем на средней тёрке, а лук мелко нарезаем.
4. Обжариваем наши морковь и лук на среднем огне, посолив, минут 10.
5. Каждый стейк обваливаем в муке.
6. В овощи добавляем томатную пасту, перец и карри, перемешиваем и выключаем огонь. Но с плиты не убирайте.
7. В крупную кастрюлю вливаем наше растительное масло и разогреваем. Затем выкладываем 1/3 нашей овощной массы. Сверху рыбу, а поверху оставшуюся овощную массу.
8. Вливаем тонкой струйкой по кругу 1 небольшой стакан воды, накрываем крышкой и готовим 20-25 минут.