

Треска под сладким соусом с овощами в духовке



Что нужно:

- филе трески - 800-900 г;
- помидоры черри - 1 веточка;
- картошка - 1 кг;
- сладкий красный перец - 1 шт;
- репчатый лук - 1 шт;
- чеснок - 6 зубчиков;
- сок половины лимона;
- кисло-сладкий соус (можно любую марку) - 1,5 ст. л.;
- сухой базилик, паприка сладкая, приправа для рыбы - по 0,5 ч. л.
- соль, перец, сухая мята - по вкусу.

Время приготовления: 20 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Сладкий красный перец нарезаем тоненькими полосочками.
3. Черри нарезаем просто пополам.
4. Берём черри, сладкий перец, заправляем маслом, солим и перемешиваем.
5. Репчатый лук нарезаем тонкими полукольцами.
6. Чеснок пропускаем через чеснокодавилку.
7. Картофель нарезаем тонкими кружочками.
8. Берём картофель, лук, чеснок, заправляем растительным маслом, солим, перчим, всыпаем базилик и сладкую паприку и всё хорошенько перемешиваем.
9. Перекладываем картофельную смесь в форму для запекания (предварительно смазанную маслом).
10. Сверху раскладываем нашу заготовку с черри. И отправляем в духовку на 20 минут при 180 градусах.
11. Делаем соус для рыбы. Смешиваем сок лимона, чуточку растительного масла, кисло-сладкий соус, мяту, перец и приправу для рыбы.
12. Рыбу нарезаем на кусочки шириной, примерно 7-8 см, перекладываем их на наши горячие овощи и поливаем рыбку получившимся соусом.
13. Закрываем форму фольгой и выпекаем ещё 20 - 25 минут при 180 градусах.