

Треска с овощами и рисом под соусом "Блаженный"



Что нужно:

- треска - 600 г;
- помидоры - 4 шт. (не крупные и можно любые, и жёлтые и красные)
- красный НЕ острый перец - 1 шт;
- репчатый лук - 1 шт;
- петрушка - 1 пучок;
- смесь овощей с рисом (заморозка) - 1 пакет;
- соль, перец - по вкусу.

Время приготовления: 40 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Меленько нарезаем лук и обжариваем до лёгкой золотистости. Солим.
3. Добавляем в него мелко порезанный сладкий перец.
4. Затем отправляем туда нашу рисово-овощную смесь, слегка перчим, перемешиваем, вливаем пол стакана воды и тушим 10 минут.
5. Помидоры закладываем в блендер (можно прямо с кожурой) и доводим до однородного состояния.
6. Смешиваем нашу помидорную заготовку с мелко порубленной петрушкой, солим, перчим, по желанию можете добавить немного своей любимой специи, но это и не обязательно.
7. Берём либо одну прямоугольную форму для запекания, либо, как я, две, смазываем растительным маслом, выкладываем нашу овощную смесь, которую мы готовили в сковороде, сверху раскладываем порционно нарезанные кусочки рыбы и солим их.
8. Далее, именно кусочки рыбы поливаем нашим помидорным соусом, накрываем всё фольгой и запекаем 20 минут при 200 градусах.