Треска с овощами под сметанным соусом

Что нужно:

- треска - 1 кг;
- морковь - 2 шт;
- сметана - 200 г;
- яйца - 4 шт;
- чеснок - 4 зубчика;
- сушёная петрушка - 1 пакетик;
- соль - по желанию.

Время приготовления: 35 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Морковь натираем на тёрке и обжариваем на среднем огне пару минут. Солим.
3. Добавляем истолчённый чеснок, перемешиваем и обжариваем ещё 1 минуту.
4. Треску нарезаем небольшими кусочками и обжариваем пару минут. Затем добавляем к ней морковь, перемешиваем. Пока можете уже включить духовку и разогреть её до 180 градусов.
5. Смешиваем сметану, петрушку и яйца до однородности. По желанию солим.
6. Вливаем получившийся соус к рыбе и аккуратно перемешиваем. С плиты убираем.
7. Ставим в уже разогретую духовку и готовим 15-20 минут.