

Треска с овощами "От Шеф-повара"



Что нужно:

- треска - 1 кг;
- картофель (не крупный) - 4 шт;
- лайм - 2 шт;
- кабачок - 1 шт;
- репчатый лук - 1 шт;
- чеснок - 3 зубчика;
- соевый соус - 100-150 г;
- сладкий перец (зелёный, жёлтый, красный) - по 1 шт;
- горошек - 1 баночка;
- стручковая фасоль - 1 пакет (быстрозамороженная).
Примерно 300 г
- помидоры черри - 1 упаковочка;
- слив. масло - 180 г.
- соль, перец, розмарин - по вкусу.

Время приготовления: 10 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Смешиваем стручковую фасоль и горошек.
3. Нарезаем картофель, как указано на фото и отправляем к предыдущим ингредиентам.
4. Черри также добавляем в кастрюлю (миску).
5. Перцы нарезаем, как указано на фото.
6. Смешиваем эти ингредиенты между собой.
7. В маленькой сковороде растапливаем масло и отправляем мелко нарезанный лук и пропущенный через чеснокодавилку чеснок.
8. Обжариваем лук с чесноком 10 минут и затем добавляем к нашим овощам.
9. Кабачок нарезаем, как указано на фото и отправляем к другим овощам.
10. Вливаем в наши овощи соевый соус, солим, всыпаем розмарин.
11. Тщательно перемешиваем. Выкладываем всё в глубокий противень, которые мы предварительно смазали маслом.
12. Раскладываем по овощам кусочки трески, солим её и перчим.
13. Раскладываем по рыбе тонко нарезанные кусочки лайма и выпекаем 25-30 минут при 200 градусах.