

Рыбная сковорода по-романски

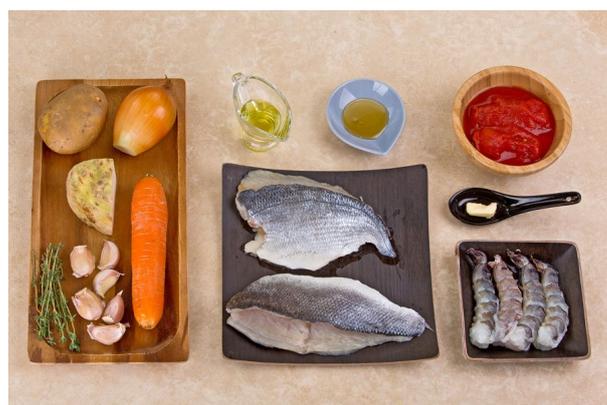
Время приготовления: 30 минут Сложность: Легко

Выход готового блюда в 1 порции: 500 гр 605 ккал, белки 47, жиры 29, углеводы 39



МЫ ВАМ ПРИВЕЗЁМ (В РАСЧЁТЕ НА 1 ПОРЦИЮ):

Креветки тигровые 16/20 б/г	6 шт
Мед	20 гр
Дорадо	1 шт
Сибас 300/400	2 шт
Томаты в собственном соку	150 гр
Картофель	200 гр
Лук репчатый	100 гр
Тимьян	2 гр
Масло сливочное	50 гр
Морковь	150 гр
Корень сельдерея	100 гр
Чеснок	10 гр



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Шаг 1

Разогрейте духовку до 200 гр С. Очистите и нарежьте крупным кубиком морковь, сельдерей и картофель, лук нарежьте крупными перьями, раздавите и очистите чеснок.



Шаг 2

Рыбу нарежьте крупными ломтиками, креветки очистите и нарежьте поперек на 3 части. Томаты разомните вилкой.



Шаг 3

Разогрейте в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарьте, помешивая, морковь на сильном огне в течение 2-х минут, добавьте картофель и жарьте еще 2 минуты.



Шаг 4

Добавьте сельдерей - жарьте еще 2 минуты, добавьте лук - жарьте еще 2 минуты, добавьте чеснок и жарьте еще 1 минуту, снимите с огня.



Шаг 5

На овощи выложите тимьян, рыбу и креветки, разложите кусочки сливочного масла, полейте медом, посолите, поперчите и добавьте томаты. Запекайте блюдо в заранее разогретой духовке в течение 10 минут в режиме вертикального гриля (если ваша духовка не поддерживает этот режим, увеличьте температуру до 230-250С).



Шаг 6

Достаньте блюдо из духовки, перемешайте и подавайте в сковороде. Отличным дополнением станет поджаренный пшеничный хлеб.