



«Утром яичница, днем яичница, вечером яичница, а ночью омлет» - жаловался на жену герой известного советского фильма «Одиноким предоставляется общежитие». Да, вопреки бытующему мнению не все женщины любят и умеют готовить. Но иногда каждой хозяйке хочется блеснуть своими кулинарными способностями. При этом желательно найти несложный и проверенный рецепт из доступных продуктов.

Предлагаем попробовать сделать самостоятельно простое и вкусное блюдо с изысканным названием «рыба по-французски». Его приготовление не займет много времени, а вкусовые качества не останутся незамеченными.

Существует множество вариаций ингредиентов для приготовления рыбы с овощами и специями, запеченной под сырной шубой в духовке. Остановимся на базовом варианте «рыбы по-французски», в который со временем Вы сможете внести свои коррективы.

Какую рыбку запекать?

Запекать можно любую рыбу. Наиболее сочным и нежным будет мясо красной рыбы: семга, кета, лосось, горбуша, форель. Также подойдет минтай, путасу и нототения. Предпочтительно, чтоб рыба была свежей и чтоб в ней было поменьше костей. Голову, кости и плавники лучше удалить.

Овощи кладутся по желанию. Лук обязателен. Также можно добавить картошку, морковь, болгарский перец, грибы.

Сыр предпочтительно взять твердых сортов. Сорт сыра зависит от вкусовых предпочтений и финансовых возможностей.

Ингредиенты

- рыбное филе - 1 кг;
- лук репчатый - 2 головки;
- картофель - 0,5 кг
- шампиньоны - 0,5 кг;
- твердый сыр - 150 г;
- петрушка - 20 г;
- лимон - 1 шт.;
- оливковое масло - 4 ст.л.;
- приправа для рыбы - 0,5 ч.л.

Приготовление

1. Рыбное филе моем и режем на порционные куски, а затем приправляем солью и специями. Лимон режем напополам и выдавливаем сок на рыбу.
2. Грибы моем, режем пластинами и обжариваем на масле около 5 минут.
3. Чистим картофель, моем, режем кружочками толщиной до 5мм. Затем солим его и смазываем оливковым маслом.
4. Чистим и моем лук, режем его полукольцами толщиной до 5мм.
5. Глубокую посуду (или противень) смазываем оливковым маслом и выкладываем послойно продукты. На дно помещаем рыбу, далее выкладываем кольца лука, затем грибы. Картофель помещаем сбоку. Ставим все в разогретую до 1800С духовку.
6. Через 20 минут вынимаем противень и посыпаем блюдо тертым сыром. Возвращаем блюдо в духовку и доготавливаем до золотистой сырной корочки.
7. Готовое блюдо посыпаем мелко нарезанной зеленью и подаем к столу горячим.