

## Рыба по-французски в духовке

Автор: Administrator

26.12.2019 00:00 - Обновлено 11.01.2020 16:55

---



Рыба, мясо или картошка по-французски всегда пользуются успехом за праздничным столом. Принцип приготовления этих блюд одинаков: все ингредиенты послойно выкладываются в форму, каждый слой смазывается майонезом, сверху кладётся тёртый сыр. В итоге получается вкусно и сытно, сочно и ароматно. Все ингредиенты хорошо пропекаются, а сверху образуется аппетитная золотистая сырная корочка. К основным ингредиентам часто добавляют лук, томаты, грибы, кабачки, болгарский перец и т.д.

Так что вариантов приготовления очень много.

Сегодня мы хотим предложить Вам приготовить рыбу по-французски в духовке, используя небольшие формочки для кексов или тарталетки. Такая оригинальная версия блюда будет удобна для фуршетного стола или для подачи блюда к основному столу в виде закуски.

Для нашего сегодняшнего кулинарного мастер класса мы будем использовать филе горбуши. Обратите внимание на то, что рыбу солить не нужно, так как в майонезе и сыре уже содержится достаточно соли. Можно будет поперчить рыбу и добавить другие специи на свой вкус.

## Рыба по-французски в духовке готовится просто и быстро

### Ингредиенты:

- филе горбуши - 500 г;
- сыр - 100 г;
- помидоры - 100 г;
- лук репчатый среднего размера - 1 шт.;
- растительное масло - 3 ст. ложки;
- майонез - 5 ст. ложек;
- черный молотый перец и другие специи – по вкусу;

## Рыба по-французски в духовке

Автор: Administrator

26.12.2019 00:00 - Обновлено 11.01.2020 16:55

---

- зелень петрушки – 15 г.

### Приготовление

1. Внутри форм для выпечки кексов положить фольгу, прижав её плотно к дну и стенкам. Затем хорошо смазать поверхность фольги растительным маслом, чтобы к ней не прилипла рыба.
2. Филе горбуши нарезать на 5 частей порционными кусочками по 100 грамм, выложить в формы и слегка смазать майонезом.
3. Помидоры помыть и очистить от плодоножек, очистить лук. Лук нарезать мелкими кубиками или тонкими кольцами, помидоры нарезать некрупными дольками.
4. Выложить на горбушу лук, затем помидоры. Не забываем смазать каждый слой майонезом.
5. Помидоры посыпать сверху мелконарубленной зеленью петрушки, затем тертым сыром.
6. Далее следует поставить противень с формами в разогретую до 180 градусов духовку.
7. Запекать около 25 минут до появления золотистой сырной корочки.
8. После того как блюдо приготовиться, вынуть противень из духовки и дать ему остыть. Затем аккуратно переложить рыбу по-французски на сервировочное блюдо. Блюдо можно подать на стол сразу, а можно чуть позже. Разогреть его не нужно, ведь оно будет выступать в качестве холодной закуски.