

## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С ЛУКОМ

Автор: Jaxa

05.12.2010 13:19 -

---



Заметьте, что можно использовать филе любой белой рыбы.

### Требуемые ингредиенты

- 1 пиленгас;
- 10 маленьких луковок;
- лимонный сок;
- растительное масло;
- зерна горчицы;
- кориандр;
- соль,
- перец.

Если Вы купили целую рыбу, то ее необходимо очистить от чешуи, выпотрошить, удалить голову, плавники, а также хвост. Далее ножом сделайте разрез вдоль хребта с двух сторон, в результате Вы получите два филе. Рыба должна быть с кожей. Затем на коже сделайте поперечные надрезы под углом, взбрызните лимонным соком, посолите, присыпьте зернами горчицы, кориандром, а также свежемолотым перцем. Оставьте рыбу на 15 минут на столе. После этого разогрейте сковороду с растительным маслом, выложите в нее рыбу кожей вниз вместе с очищенными луковками. А когда кожа хорошо поджарится, то переложите рыбу в форму для запекания, предварительно смазав ее растительным маслом. Обжарьте рыбу лишь с одной стороны. Затем обжарьте лук, помешивая в течение 1-2 минут, и выложите его также в форму. Запекайте рыбу при 180°С около 25 минут.

*Приятного аппетита, JaxaLand.ru*

## ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА С ЛУКОМ

Автор: Jaxa

05.12.2010 13:19 -

---

{comments on}