Конгрио запечённая с овощами

Каталог: Основные блюда / Блюда из рыбы

Время приготовления: 25 мин.

Количество порций: 6

Вкусы:

Теги: домашняя

Сложность рецепта:

 - от автора: Средний

 - от пользователей: Средний (1 мнение)

Ингредиенты

Рыба конгрио(креветочная рыба) - 2 штуки.

Картофель - 6-7 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук - 2 головки.

Болгарский перец - 0,5шт.

Сливочное масло - 50 грамм.

Чеснок - 3-4 зубка.

Соус:

Шампиньоны - 5-6 шт.

Лук - 1 головка.

Орехи - 1 ст.л.

Горчица - 1 ч.л.

Сливки 20% - 20 грамм.

Петрушка - 5-6 веточек.

Сыр - 2 ст.л.

Соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу посолил, полил соком лимона, поставил в холодильник, а тем временем, нарезать картофель, обжарить его со всех сторон на большом огне, сложить в миску, посолить(я вместо соли использовал смесь солёных трав). Лук не мелко режем и тоже обжариваем на большом огне. На противень выкладываем картофель, сверху лук, болгарский перец резаный полосками, морковь, зубки чеснока раздавить широким ножом. Сверху кладём рыбу. Внутрь каждой рыбы положил кусочек сливочного масла. Выпекал в духовке,в режиме гриль, 20-25 минут при температуре 200 гр.

Соус:

мелко нашинкованный лук обжариваю на растительном масле с добавлением сливочного, когда лук станет прозрачным добавляю мелко порезанные шампиньоны, когда хорошенько обжарятся добавляю сливки, изрубленные в крошку обжареные грецкие орехи, горчицу, и через минуту сыр на мелкой тёрке, мелко порубленную петрушку, и снимаю с огня. Ну и далее поедаем рыбку с картошкой полив всё соусом. Приятного аппетита!