Конгрио с картофелем

Время приготовления: 60 минут

Способ приготовления: Запекание

Способ подачи: Тёплое блюдо

Кухня: Мировая кухня

Ингредиенты  
Продукты Сорт Количество

конгрио 800 г

картофель 5 шт

красный лук 2 шт

лимон 1 шт

соль, молотый черный перец по вкусу

Растительное масло 30 мл

Способ приготовления:

1 Очень полезная и вкусная рыба появилась недавно в продаже. У нас она называется «креветочная», видимо, из-за того, что рыба очень похожа на креветок окрасом. На самом деле оказалось, что рыбка эта – вид угря, и называется она конгрио. Конечно, запеченная рыбка намного полезнее жареной. А чтобы блюдо получилось более сытным, мы добавили картофель.

2 Для начала рыбу разморозьте, очистите от остатков внутренностей, нарежьте кусочками шириной примерно 3-4 см, тщательно промойте. Обсушите кусочки бумажным полотенцем, посолите, посыпьте черным молотым перцем, полейте лимонным соком, оставьте примерно на полчаса.

3 Лук и картофель очистите от кожуры, промойте, нарежьте кольцами. Чтобы картофель не потемнел, полейте ломтики лимонным соком. Луковые кольца замаринуйте в смеси воды и лимонного сока в пропорции 1:1 на полчаса. Не стоит замачивать картофель в воде – он станет водянистым.

4 Форму для запекания смажьте растительным маслом, уложите слой картофеля, посолите, присыпьте черным перцем. На слой картофеля уложите маринованный лук, на лук – ломтики рыбы.

5 Запекайте картофель с рыбой примерно 40 минут на среднем огне. Выложите на тарелку немного картофеля, лука, кусочки рыбы. Перед подачей сбрызните рыбу лимонным соком. Подать это блюдо можно с белым или розовым столовым вином.

Конгрио, запеченная с картофелем

Добавил(а) Мила www.ясти.рф

Продукты:

Конгрио (креветочная) -800 г

Картофель - 5 шт

Репчатый лук - 2 шт

Лимон - 1 шт

Растительное масло - 30 мл

Соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Рыбу очистить от слизи и остатков внутренностей, помыть и обсушить. Нарезать на небольшие кусочки. Посолить, поперчить, полить лимонным соком и оставить на полчаса.

Лук очистить, нарезать кольцами и замариновать в смеси воды и лимонного сока в пропорции 1:1

Картофель почистить, нарезать ломтиками. Форму для запекания смазать растительным маслом. Уложиь в форму ломтики картофеля, посолить, поперчить. Сверху положить маринованный лук, на него уожить кусочки рыбы.

Запечь блюдо в течении 40 минут в разогретой до 180 градусов духовке.