Конгрио с морковью и томатами

Конгрио, может продаваться под именем

королевский хек, морской угорь, креветочная рыба.

Не знаю почему , но не меркнут воспоминания о советской консерве «килька в томате».

1,5 кг конгрио или другой рыбы

1,5 кг моркови, можно и более …

0,5 кг лука

1,5 л банка томатов в собственном соку

4 ст л сахара

50 гр яблочного уксуса (добавлять по вкусу т. к. у меня укус домашнего производства) или другого подкислителя.

мука для панировки

соль, перец.

раст. жир для жарки.

Рыбу очистить и нарезать небольшими кусками, посолить.

Обваляйте куски рыбы в смеси муки и перца.

Обжарьте в растительном масле до золотистой корочки.

Лук, морковь очистить и нарезать таким вот образом – не мелко. (лук – полукольцами, морковь кружочками)

Лук спассеровать с добавлением сахара, добавить к нему морковь.

Тушить до состояния полу готовности моркови. Подлить уксус, посолить, поперчить.

У меня были помидоры собственного приготовления в собственном соку.

С помидор снять кожицу и вместе с соком добавить к овощам.

Даём жидкости уварится и выключаем.

В толстостенную посуду накладываем овощи, сверху рыбу и так чередуем.

Верхний слой - овощи.

Накрываем и в духовку разогретую до 170 оС. С момента закипания 25-30 минут.

Я рыбу откладываю до следующего дня – даю настояться.

Мне больше нравится есть её охлаждённой.