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.