

Рыба «Аппетитная компания»



5 картофелин, 700 г филе лосося, 6 помидорчиков черри, стебель сельдерея, 1 луковица, смесь перцев, розмарин, соль, оливковое масло.

Если лосося для этого рецепта у вас нет, можно взять форель или другую жирную рыбу, в которой мало костей. Стоит ещё отметить, что запеченная рыба гораздо полезнее для желудка, чем жареная. Её можно есть всем, кто соблюдает диету.

Ещё один важный момент: если у вас для этого рецепта под рукой оказалась не охлаждённая, а свежемороженая рыба, лучше всего заранее переложить филе рыбы из морозильной камеры в холодильник и дождаться утра (за ночь рыбка должна оттаять).

Рыбное филе нарезать крупными кусочками. Поперчить смесью ароматных острых перцев (желательно смолоть их перед готовкой), слегка посолить и оставить минимум на полчаса. За это время рыба должна промариноваться и впитать в себя все ароматы.

Помидоры разрезать на 4 части, репчатый лук – полукольцами, сельдерея – тонкими кусочками поперёк.

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, затем остудить, очистить и нарезать круглыми ломтиками.

В миске смешать картофель, растёртый розмарин, соль, 4-5 ст. ложек оливкового масла. Добавить помидоры, лук и сельдерея. Перемешать.

Распределите всё на противне с кусками лосося, стараясь, чтобы картофель был снизу.

Запечь в разогретой духовке на среднем уровне при температуре 190° до готовности, ориентируясь по своей духовке.

Готовим 60 минут