

Рыба «Оранжевый покров»

Блюдо повседневной кухни тоже может быть ярким и запоминающимся. Приготовьте вкусную рыбу по этому симпатичному рецепту в один из дней Великого поста, а то и просто как второе блюдо на обед. «Оранжевый покров» прекрасно ляжет на стол и в качестве сытного, запоминающегося ужина. Простые компоненты рецепта, доступность и быстрота готовки – разве этого мало для небольшого кулинарного триумфа!



1 терпух, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г постного майонеза.

Подготовленную рыбу разделить на филе, нарезать на кусочки и посолить.

На глубокий противень налить 3 ст. ложки растительного масла, уложить кусочки рыбного филе, а сверху засыпать тёртой морковью и резаным репчатым луком.

Поставить противень с рыбой в духовку. Потушить 15 минут в собственном соку, после чего полить постным майонезом и запекать ещё 10 минут.

Прекрасное блюдо готово! Оно порадует и постящихся, и

всех тех, кто любит вкусно поесть!