

Скумбрия из духовки «Шик»



1 скумбрия, 1 луковица, 2 ст. ложки кетчупа, 3 ст. ложки сметаны, приправа к рыбе, соль, перец, зелень.

Готовится скумбрия по этому рецепту просто и получается невероятно вкусной. Рецепт не требует каких-то невероятных компонентов, все ингредиенты легкодоступны и недороги.

Разморозить скумбрию, тщательно очистить от внутренностей, убрав чёрную плёночку со всех сторон. Помыть под проточной водой. Если вы готовите рыбку на праздничный стол, то стоит оставить голову, если же для себя, то голову можно отрезать.

Нарезать рыбу на порционные кусочки, по вкусу посолить, поперчить и приправить специями для рыбы.

Репчатый лук очистить от кожуры и нарезать кольцами толщиной 3-5 мм.

Приготовление соуса: смешать сметану с кетчупом до однородности.

Обмакнуть каждый кусочек скумбрии в соус.

Противень для выпечки застелить пергаментной бумагой. Выложить на противень скумбрию, положить между кусочками по колечку репчатого лука, посыпать тёртым сыром и снова слегка полить соусом, чтобы сыр в духовке не получился сильно зажаристым.

Поставить рыбу в разогретую до 190° духовку и выпекать около 30 минут до готовности. Готовность также можно определить на глаз: следить, пока рыбка не покроется аппетитной корочкой по всей длине.

Готовую скумбрию остудить.

Рыбка получается сочная и вкусная.

Ну а в качестве гарнира можно подать толчёный картофель.

Время приготовления 60 минут