

Минтай «в огороде»

Бывали времена, когда практически только один минтай перекрывал потребности советских людей в морской рыбе и заслужил прозвище рыбного универсала. Рецептов превращения минтая в благородные блюда очень много. Хочется внести и свою небольшую лепту в дело превращения минтая в маленькие кулинарные шедевры.



Минтай (1 крупная рыбина), 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 500 г белокочанной капусты.

Тушку минтая порезать на порционные куски и обжарить в растительном масле в большой сковороде. Посолить.

Морковь натереть на крупной тёрке. Луковицу измельчить. Капусту нашинковать, посолить и помять руками, чтобы выпустила немного сока.

Накрыть обжаренную рыбу репчатым луком, морковь и капустой.

Налить в сковороду 2 стакана горячей воды и тушить 30 минут на медленном огне. Крышка при этом должна быть всё время закрыта.

При подаче готовое блюдо посыпать зеленью.