

Рыба на капустке

Удивительно гармоничное блюдо, яркое на столе и вкусное во рту. Приготовьте и порадуйте себя и свою семью запоминающейся едой!



1 кг рыбы (лучше взять горбушу), 1 большая головка репчатого лука, 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 1 болгарский перец, петрушка.

Для соуса: 4 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка «Вегеты» или похожей приправы.

Рыбу разделить на филе. Капусту нашинковать соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами. Сладкий перец нарезать мелкими кубиками.

Приготовление соуса: в майонез добавить приправу, нарезанную мелко петрушку, перемешать.

На дно формы выложить подготовленную капусту, сверху – репчатый лук, болгарский перец и рыбу. Полить всё соусом. Поставить блюдо в разогретую до 180-200° духовку и запечь до готовности.

Рыбу подать к столу горячей, украсив зеленью петрушки и укропа.

Сногсшибательное зрелище!