

Треска по-рыбацки

500 г филе трески, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 3 ст. ложки томатной пасты, 150 г растительного масла, 3 лавровых листа, перец горошком, соль по вкусу.

Сырую рыбу нарезать на ровные куски и плотно уложить на дно кастрюли. Морковь и лук мелко покрошить, посолить и засыпать ими рыбу.

Добавить томатную пасту, полить маслом, накрыть крышкой и тушить на медленном огне, пока овощи не станут мягкими. В конце тушения положить в кастрюлю лавровый лист и перец горошком.

Готовую остывшую рыбу переложить на блюдо и украсить ломтиками лимона и зеленью.