СКУМБРИЯ ФАРШИРОВАННАЯ ЛУКОМ

Меня всегда удивляло восхищение приготовленной скумбрией, так как эту рыбу очень сложно испортить. Даже без специй и начинки, она очень вкусная. Однажды на даче мы просто кинули замороженную скумбрию на мангал и получилось очень вкусно!
Но иногда, когда мой мясоед дал добро на рыбу, хочется над ней поколдовать, используя все, что есть под рукой.

Понадобится:

скумбрия - 2 штуки

лук - 1 большая луковица

лимон - 2 штуки

чеснок - 3 зубчика

петрушка - 1/2 пучка

тимьян - несколько веточек свежего и пару щепоток сухого

кинза - 1/2 пучка

каперсы - 2 столовые ложки

цедра апельсина - столовая ложка

горчица - 1 столовая ложка

сухие травы - 1 чайная ложка

сливочное масло - 50 граммов

соль/перец по вкусу

Приготовление:

Разморозь скумбрию, очисти от внутренностей и жабр.

Аккуратно извлеки хребет и кости, оставив голову и хвост.

Разверни тушку рыбы как книжку, посоли и поперчи.

Лук нарежь мелкими кубиками и обжарь на сливочном масле до прозрачности, добавь листики свежего тимьяна.

Сними цедру с двух лимонов, выдави сок из одного лимона, второй нарежь дольками.

Травы мелко наруби и смешай с обжаренным луком, выдавленным чесноком, соком и цедрой лимона (часть цедры оставь, чтобы посыпать сверху рыбы).

Все тщательно перемешай и аккуратно выложи внутрь рыбы. Выложи дольки лимона и добавь каперсы.

Зашей или закрепи с помощью зубочистки каждую рыбку.

Уложи рыбы на бок и смажь кожу горчицей.

Поверх горчицы посыпь сухие травы, цедру лимона и апельсина.

Запекай в заранее разогретой духовке примерно 35 минут при температуре 180 градусов.

За 5-10 минут до конца запекания, выложи на каждую рыбку кубики сливочного масла.