



ТОЛСТОЛОБИК ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЛУКОМ

Очень редко меня мои родные поддерживают в выборе рыбы на ужин. Марсель не кушает рыбу вообще, Костя всегда сторонник мясных блюд! Но если все же удастся уговорить их на рыбу, то стараюсь сделать ее как можно вкуснее, чтобы никто не пожалел о моем выборе.

Вот такой толстолобик, просто таял во рту и все остались довольны!

Понадобится:

толстолобик - 3-4 стейка
лук - 2-3 штуки
яйцо - 1 штука
сливки - 200 граммов
лимонный сок - 2 столовые ложки
каперсы - 2 столовые ложки
пару веточек тимьяна
соль/перец по вкусу

Приготовление:

Лук нарежь кольцами и уложи в форму для запекания.
Стейки разрежь пополам и извлеки все кости.
Посоли и уложи рыбу в форму поверх лука.
Смешай яйцо со сливками и лимонным соком и полей этим рыбу.

Запекай в заранее разогретой духовке 20 минут при температуре 180 градусов.

Посыпь тимьяном и каперсами и поставь еще на 5 минут "гриль+обдув", чтобы рыбка подрумянилась!

sifood.com.ua - Толстолобик запеченный с луком