



РЫБА В ТОМАТЕ

Обычно, когда речь идет о рецептах блюд из рыбы, всегда первым делом приходит в голову лосось, дорада и сибас... А старый добрый хек остается в стороне!

Но не понятно почему мы обходим стороной эту низкокалорийную и недорогую рыбку не понятно!

Конечно она не такая вкусная, чтобы быть просто запеченной с лимончиком, но для старого доброго блюда "рыба в томате" - самое то!

Мне было так ароматно и аппетитно, когда я фотографировала ее, что поспешила перейти к дегустации и даже не обратила внимание, что на фото почти не понятно что это за блюдо! Уж простите!

Делитесь вашими рецептами блюд из хека! У меня еще много тушек в морозилке!



Понадобится:

на 2 порции

тушка хека - 2 штуки

лук - 1 штука

томатная паста - 150 граммов

томатный сок - 150 миллилитров

(я взяла сок из банки с цельными томатами
консервированными в собственном соку)

лимон - 1 штука

каперсы - 1 столовая ложка

соль по вкусу

на гарнир рис "жасмин"

Приготовление:

Хорошо разогрей сковороду и обжарь порезанный
полукольцами лук на растительном масле.

Тушки хека порежь на кусочки по 2 сантиметра и обжаривай
с луком, помешивая 5-7 минут на большом огне.

Добавь томатную пасту и томатный сок и доведи до кипения.

Добавь каперсы и порезанный дольками лимон, посоли,
перемешай и убавь огонь.

Готовь 40 минут на маленьком огне под крышкой.

Рис приготовь по инструкции на упаковке и подавай к рыбе
горячим.