



1
Морковь и лук почистите. Сельдерей, цукини и морковь нарежьте ломтиком, лук мелко нашинкуйте, чеснок и имбирь очистите и мелко порубите.



2
Рыбу нарежьте равными кусками поперек волокон, посолите, поперчите. Смесь специй смешайте с мукой и обваляйте в ней рыбу.



3
Обжарьте на разогретой с растительным маслом сковороде все овощи: сразу чеснок, имбирь и лук, затем добавьте веточку тимьяна и всыпьте все остальные овощи. Добавьте в сковороду 250 г воды (можно белого сухого вина, если есть дома). Как только жидкость выпарится наполовину, влейте сливки, посолите, поперчите.



4
На другой сковороде обжарьте до готовности рыбу 1,5-2 минуты с каждой стороны.



5
Подавайте рыбу с овощами на гарнир.