



1

Разогрейте духовку до 180 °С.
Лук почистите и мелко нарежьте, оливки порубите, черри разрежьте пополам. С лимона срежьте цедру и нарежьте ее тонкой соломкой.



2

Сварите рис. В кастрюлю всыпьте рис, залейте водой на 1 см выше уровня крупы и варите 10 минут после закипания. В конце приготовления добавьте кукурузу, готовьте еще 2 минуты.



3

Обжарьте на сковороде с растительным маслом лук.
Рыбу посолите, поперчите, выложите на пергамент. Сверху положите лук, оливки, цедру лимона, томаты, кедровые орешки. Сбрызните соевым соусом и запекайте 15-20 минут при 180 °С.



4

Рис с кукурузой выложите на тарелку, сверху - рыбу (по вкусу можно сбрызнуть соком лимона), украсьте базиликом. Подавайте треску к столу.

✿ Предварительно разморозьте филе трески и кукурузу.