

1

Разогрейте духовку до 200 °С. Лук и морковь порежьте соломкой, цукини - кружочками.



2

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Судак порежьте на равные части, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжаривайте на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны.



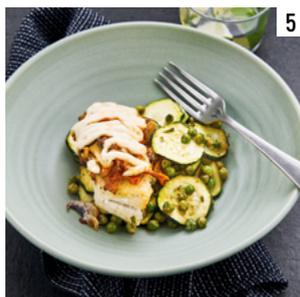
3

Выложите судак на противень, застеленный пергаментом, рядом уложите нарезанный цукини, высыпьте зеленый горошек. Посолите и поперчите по вкусу, выдавите лимонный сок. Посыпьте овощи эстрагоном. Поставьте запекаться в духовку при 200 °С на 5 минут.



4

Лук и морковь обжаривайте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая. Посолите и поперчите. Переложите ровным слоем на рыбу. Каждый кусочек рыбы с овощами смажьте сметаной. Противень с рыбой, цукини и горошком поставьте запекаться еще на 13-15 минут при 200 °С.



5

Подавайте готовый судак с цукини и горошком.