



1

Разогрейте духовку до 180 °С. Нарезьте хек на полоски среднего размера (проверьте рыбу: могут попадаться кости). Мелко порубите тимьян, приправьте им рыбу, посолите и поперчите по вкусу. Обваляйте филе хека в муке.



2

Разогрейте сковороду, добавьте растительное масло. Обжарьте рыбу на разогретой сковороде по 1-2 минуте с каждой стороны до золотистого цвета.



3

Сыр порежьте ломтиками, а помидоры – кружочками.



4

Застелите противень фольгой. Смажьте ее растительным маслом. Выложите на фольгу рыбу, сверху равномерно разместите помидоры и ломтики сыра. Поместите противень в разогретую духовку на 15 минут.



5

Разогрейте сковороду с растительным маслом. Выложите брокколи в миску и засыпьте панировочными сухарями, добавьте соль и перец. Перемешайте. Обжаривайте брокколи на разогретой сковороде 4-5 минут.



6

Выложите брокколи на тарелку, рядом поместите филе хека с помидорами и сыром.

☼ Предварительно разморозьте хек, брокколи