

ФИЛЕ ХЕКА ПОД ОВОЩАМИ



 40 минут

 95 ккал; БЖУ 11/4/3 (на 100 г)

 355 г (каждая порция)

Ингредиенты:

филе хека, томат, чеснок, перец, морковь, паста томатная, лук, горчица французская, тимьян, зелень.

 Предварительно разморозьте филе хека



1
Разогрейте духовку до 180°C. Филе хека (при необходимости очистите от костей) посолите, поперчите, добавьте веточку тимьяна.



2
Томат, перец, лук порежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке или также порежьте соломкой. Чеснок - слайсами.



3
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Посолите овощи и обжаривайте на растительном масле 3-5 минут. К овощам добавьте томатную пасту, горчицу, 50 мл воды и тушите 3-5 минут.



4
Выложите рыбу в форму для запекания на пергамент. Сверху положите овощи со сковороды. Запекайте в духовке при 180°C 15 минут.



5
Подавайте рыбу с овощами к столу, украсив зеленью.