



1

Разогрейте духовку до 180 °С.

Приготовьте рис. Хорошо промойте, залейте холодной водой на 2 см выше уровня риса, доведите до кипения, варите на слабом огне с закрытой крышкой 15 минут. Дайте настояться, не снимая крышки.



2

Морковь, лук, болгарский перец и сыр порежьте мелким кубиком, шампиньоны - мелким ломтиком. Мелко нарежьте зеленый лук.



3

Нарезанные овощи и грибы обжарьте на разогретой с растительным маслом сковороде.



4

Добавьте сюда же рис, сыр, зеленый лук. Добавьте орегано, листочки тимьяна, соль и перец по вкусу. Прогрейте 2-3 минуты.



5

Скумбрию помойте, выпотрошите, отрежьте голову, удалите хребтовую кость. С филе срежьте реберные кости. В итоге должна получиться цельная, распластанная рыба в виде 2 филе.



6

Разобранную рыбу посолите, поперчите. Положите в филе рисово-овощной фарш, заверните в фольгу и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 25-30 минут.



7

Готовую рыбу достаньте из фольги, порежьте и подавайте с лаймом, посыпав рубленой зеленью.

☼ Предварительно разморозьте скумбрию.