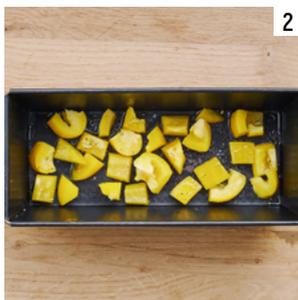




1
Разогрейте духовку до 180°C. Нарежьте лук тонкими полукольцами, морковь натрите на мелкой терке либо порежьте тонкой соломкой, перец нарежьте крупным кубиком, минтай – кусочками среднего размера.



2
Выложите перец на противень, смазанный маслом. Посолите и поперчите. Запекайте при температуре 180°C 8-10 минут.



3
Залейте кускус 1,5 стаканами кипятка. Посолите и перемешайте. Оставьте запариваться на 10 минут под закрытой крышкой.



4
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом, выложите на сковороду рыбу, посолите и поперчите по вкусу. Обжаривайте минтай на сковороде 2-3 минуты. Залейте рыбу молоком, добавьте морковь с луком и лавровый лист. Тушите на медленном огне под крышкой 10-13 минут. За 5 минут до конца тушения достаньте лавровый лист.



5
Выложите кускус на тарелку вместе с перцем, сверху поместите готовый минтай и полейте соусом из сковороды.

✱ Предварительно разморозьте минтай