

Скумбрия, запеченная с паприкой и чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **80.68 ккал.**
Белки: **5.79 г.**
Жиры: **4.8 г.**
Углеводы: **3.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-zapechennaya-s-paprikoi-i-chesnokom/>

Ингредиенты:

- скумбрия - 800 г
- болгарский перец - 8 шт
- помидоры - 800 г
- лук - 1 шт
- чеснок - 3 г
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Перцы разрежьте вдоль пополам, удалите семена и вымойте. Разложите их на противне и выпекайте в духовке при 190С, пока их кожура не покроется черными волдырями (примерно 15-20 минут). Тем временем очистите лук и мелко нарежьте. Разделите головку чеснока на зубцы и очистите их. Помидоры помойте и вырежьте ствольную часть, сделав клиновидное отверстие острым ножом. Поместите помидоры в миску с кипятком и дайте им постоять в течение 2 минут, после чего переложите в холодную воду. После такой бланшировки с помидоров легко можно снять кожуру. Разрежьте каждый очищенный помидор пополам и удалите семена, затем мелко нарежьте. Выньте половинки перца из духовки. Выложите их на кухонное полотенце, смоченное водой, и дайте им немного остыть. Снимите с них кожуру и нарежьте перцы поперек на полоски. Возьмите скумбрию и удалите голову рыбы и хвостовой плавник (если это не сделано продавцом). Промойте рыбу, высушите бумажными полотенцами и нарежьте на ломтики толщиной примерно 3-4 см. Посолите и поперчите рыбу. Нагрейте 1 ст. ложку оливкового масла в большой сковороде. Обжаривайте кусочки скумбрии

на среднем огне, около 5 минут с каждой стороны. Снимите кусочки скумбрии и переложите в жаропрочную форму для выпекания. А в сковородку добавьте лук, чеснок и перец. Обжаривайте все вместе в течение примерно 2 минут с оставшимся оливковым маслом. Добавьте в сковородку нарезанные кубиками помидоры, все посыпьте солью и перцем и готовьте еще 5 минут на среднем огне. Выложите овощи поверх скумбрии в форму для выпекания, поставьте в предварительно разогретую до 180С духовку и готовьте около 15 минут. Все. Средиземноморское ароматное блюдо из скумбрии с паприкой готово.