**Как приготовить минтай в духовке с овощами и сметаной**

**Ингредиенты**

Минтай замороженный – 1 кг

Сметана – 200 г

Лук репчатый – 300 г

Морковь – 200 г

Соль – 10 г

Перец чёрный молотый – 2 г

Специи для рыбы – по вкусу

Растительное масло – 30 мл

Зелень (петрушка, укроп) – небольшой пучок

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить минтай в духовке с овощами и сметаной? Подготовим продукты и сначала разделаем рыбу.

**Шаг 2**

Минтай предварительно размораживаем на верхней полке холодильника. Слегка скоблим чешую, удаляем ножницами хвост и плавники, разрезаем брюшко и удаляем внутренности с чёрной плёнкой, которая горчит. Промываем и обсушиваем бумажными полотенцами. Нарезаем на порционные куски.

**Шаг 3**

Репчатый лук и морковь очищаем. Лук нарезаем кубиком, а морковь натираем на крупной тёрке.

**Шаг 4**

Обжариваем на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом сначала лук до прозрачности, а затем к нему добавляем морковь и жарим вместе пару минут.

**Шаг 5**

В прямоугольную форму для запекания укладываем порционно нарезанный минтай. Духовку ставим разогреваться до 180 градусов.

**Шаг 6**

Теперь приготовим сметанный соус для минтая. Зелень промываем, обсушиваем бумажными полотенцами и измельчаем. Отправляем в сковороду к зажаренным овощам.

**Шаг 7**

Добавляем в зажарку сметану (любой жирности), солим, перчим, добавляем специи для рыбы. Тщательно перемешиваем.

**Шаг 8**

Равномерно распределяем сметанный соус по кусочкам рыбы, уложенным в форме, и отправляем в разогретую духовку (180 гр.) на 30 минут.

**Шаг 9**

Достаём. Минтай в духовке с овощами и сметаной приготовлен.

**Шаг 10**

Рыба получилась очень вкусная, сочная, с лёгкой кислинкой сметаны, в меру солёная и перчёная, а овощи её прекрасно дополняют. Подаём с гарниром, например, с картофельным пюре.

Приятного аппетита!