

Треска с перцем и томатным соусом



Время приготовления: 30 min.

Степень сложности: Легкий

Ингредиенты (6 порций)

Для этого рецепта мы использовали:

- **Ингредиенты**

- Протертые томаты 500g 200 г
- кукурузное масло 5 ст.л
- пшеничная мука 80 г
- сладкий консервированный или свежий перец 500 г
- соль по вкусу
- филе соленой трески 850 г
- чеснок 1 зубчик



Приготовление

1. Перед приготовлением замачиваем рыбное филе в холодной воде на 12 часов, несколько раз в течение этого времени меняем воду на чистую.
2. Очищаем перец от косточек и нарезаем вдоль полосками.
3. Вынимаем треску из воды и откидываем на дуршлаг. Нарезаем на 12 кусков, затем оборачиваем каждый кусочек полоской перца и закрепляем деревянной шпажкой.
4. Разогреваем масло в сковороде с высокими стенками до 180–190 градусов. Обваливаем рыбу в небольшом количестве муки и жарим в масле по 4 куса до золотистой корочки.
5. Готовим томатный соус: разогреваем масло с зубчиком чеснока в отдельной сковороде, затем вливаем протертые томаты Pomì. Приправляем солью и тушим на слабом огне 7-10 минут.
6. Присоединяем обжаренную треску и тушим вместе с соусом на медленном огне еще 10 минут, периодически помешивая.