

Треска запеченная с овощами

Авторы: диетолог – Асият Хачирова, шеф-повар Григорий Мосин
Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии
Время приготовления: 40 минут

Треска – богатый полезными нутриентами продукт. Польза, которую приносит треска организму, сопоставима с красной рыбой.

Ингредиенты

Филе трески – 300 г
Морковь – 1 шт.
Перец болгарский – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Сельдерей - 2 стебля
Сметана – 100 г
Масло растительное – 1 ч.л.
Сахар – 1 ч.л.
Соль по вкусу
Коньяк – 10 г
Розмарин – пару веточек
Чеснок – 1 зубчик
Пучок свежей зелени

1

Вымойте и обсушите филе трески. Посолите.

2

Нарежьте небольшими ломтиками или кольцами морковь, лук, сельдерей. Добавьте к овощам 1 ч.л. растительного масла и соль, все перемешайте.

3

Овощи отправьте на сухую сковороду, обжарьте 2-3 минуты, добавьте ложку сахара, влейте коньяк, выпарите.

4

Обжаренные овощи поместите в форму для запекания, сверху распределите филе трески. Поставьте в разогретую до 180°C духовку на 30 минут.

5

Для соуса: предварительно запеките в духовке болгарский перец с веточкой розмарина, чесноком и каплей масла.

6

Снимите кожуру с запеченного перца и переложите все в емкость от блендера, добавьте мелко нарубленную свежую зелень и 3 ст.л. сметаны. Взбивайте 2 минуты – соус готов.

7

Достаньте рыбу из духовки. На тарелку выложите овощи, разместите на них рыбу, а сверху полейте густым сметанно-овощным соусом. Фантастика!

Не бойтесь добавлять в еду специи, ведь они способствуют выделению кислоты и других пищеварительных ферментов. Специи стимулируют моторику и перистальтику желудка, что благоприятным образом сказывается на состоянии вашего ЖКТ.

Приятного аппетита!