РЫБА В ТОМАТЕ

Обычно, когда речь идет о рецептах блюд из рыбы, всегда первым делом приходит в голову лосось, дорада и сибас... А старый добрый хек остается в стороне!
Но не понятно почему мы обходим стороной эту низкокалорийную и недорогую рыбку не понятно!
Конечно она не такая вкусная, чтобы быть просто запеченной с лимончиком, но для старого доброго блюда "рыба в томате" - самое то!

Мне было так ароматно и аппетитно, когда я фотографировала ее, что поспешила перейти к дегустации и даже не обратила внимание, что на фото почти не понятно что это за блюдо! Уж простите!

Делитесь вашими рецептами блюд из хека! У меня еще много тушек в морозилке!

Понадобится:

на 2 порции

тушка хека - 2 штуки
лук - 1 штука
томатная паста - 150 граммов
томатный сок - 150 миллилитров
(я взяла сок из банки с цельными томатами консервированными в собственном соку)
лимон - 1 штука
каперсы - 1 столовая ложка
соль по вкусу

на гарнир рис "жасмин"

Приготовление:

Хорошо разогрей сковороду и обжарь порезанный полукольцами лук на растительном масле.
Тушки хека порежь на кусочки по 2 сантиметра и обжаривай с луком, помешивая 5-7 минут на большом огне.
Добавь томатную пасту и томатный сок и доведи до кипения.
Добавь каперсы и порезанный дольками лимон, посоли, перемешай и убавь огонь.
Готовь 40 минут на маленьком огне под крышкой.
Рис приготовь по инструкции на упаковке и подавай к рыбе горячим.