

## **Запеченная рыба**

Запеченная рыба, какими бы не были вариации ее приготовления, является прекрасным вторым блюдом и составляет достойную конкуренцию мясу, а по содержанию витаминов и полезных веществ – едва ли не превосходит его.

Йод, который содержится в речных сортах рыбы, является незаменимым элементом для нормального функционирования эндокринной системы, особенно, щитовидной железы. Омега кислоты, которыми также богата рыба, входят в состав клеток головного мозга, а фосфор, кроме самого благоприятного влияния на деятельность нервной системы, является неременной составляющей наших зубов и костей.

К тому же, мало кто сможет забыть весь спектр непередаваемых ощущений от приема рыбьего жира в детстве – к счастью, специальная фасовка в капсулах на сегодняшний день почти лишает рыбий жир его прежнего колорита, но в то же время сохраняет все его полезные свойства.

Ко всем вышеперечисленным положительным свойствам рыбы нельзя не отметить ее низкую калорийность, что позволяет ей быть одной из составляющих диетических блюд.

## **Способы приготовления запеченной рыбы**

Существует большое количество способов приготовления запеченной рыбы.

Пальму первенства уверенно держит запеченная рыба в духовке - запечь ее можно как в фольге, так и в рукаве. Такой процесс приготовления рыбы позволяет максимально сохранить ее полезность и значительно разнообразить варианты запекания. Рыбу можно запечь отдельно, вместе с гарниром, с картошкой («запеченная рыба по-русски»), сделать рыбный рулет и многое другое. Средняя продолжительность запекания при температуре 190-200°C составляет от 20 до 30 минут.

Вероятно, многим рыбакам или людям, живущим в непосредственной близости от моря, знаком такой рецепт, как запеченная рыба в глине. Результат получается совершенно фантастическим. Экзотика такого способа приготовления прекрасно сочетается с неповторимым вкусом и ароматом запеченной рыбы.

Также достаточно популярна рыба, запеченная в капустных или любых других листьях. А рыба, запеченная в тесте – это, своего рода, ноу-хау среди остальных способов приготовления, что, ко всему прочему, является еще и достаточно старинным рецептом.

К рыбе, запеченной любым из предложенных способов, желательно будет подать дольку лимона или же полить ее некоторым количеством лимонного сока. Это позволит придать некоторую пикантность и послужит прекрасным дополнением к композиции готового блюда.

## **Рецепты**

### **Рыба, запеченная в фольге**

Рыбу промыть, очистить от чешуи и освободить от внутренностей. Тушки снова промыть, натереть смесью соли, перца и прованских трав. Лист фольги разложить на противне, смазать растительным маслом и переложить на него рыбу. Сверху посыпать мелко порубленной петрушкой. Аккуратно свернуть лист и завернуть края таким образом, чтобы получился своеобразный карман, и сок во время приготовления не вытекал. Запекать рыбу в фольге в духовке 25 минут при температуре 200°C. Подавать с салатом или тушеными овощами.

### **Рыба, запеченная под «шубой»**

Рыбу промыть, разделить, освободить от головы и внутренностей. Посолить и поперчить по вкусу. Застелить противень пергаментом и ровным слоем выложить на него рыбу так, чтобы слой рыбы закрывал дно полностью. Аккуратно разложить кольца лука. Следующим слоем натереть морковь, затем сыр. Сверху сделать сеточку из майонеза и отправить в духовку, разогретую до 200°C до тех пор, пока корочка не подрумянится. Рыбу, запеченную под шубой, лучше подавать в остывшем виде.

### **Рыба, запеченная в сметанном соусе**

Рыбу промыть, очистить, освободить от внутренностей и порезать на порционные кусочки. Посолить и жарить на сковороде на среднем огне до образования золотистой корочки. Готовую рыбу переложить на глубокий противень, покрытый пекарской бумагой. Сметану развести небольшим количеством воды, добавить специи, и полученным соусом залить рыбу. Сверху посыпать натертым сыром. Отправить рыбу в духовку и запекать 15 минут при температуре 190°C. Рыба, запеченная в сметане, готова.