Адрес страницы рецепта с видео приготовления

<https://vkusno5.ru/retcepty-iz-ryby/skumbriya-v-dukhovke>

**Скумбрия в духовке на подушке из овощей**

**Продукты**

Скумбрия – 2 шт.

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Томаты в собственном соку – 1 банка

Перец болгарский сладкий – 1 шт.

Сметана – 150 г

Лавровый лист – 1-2 шт.

Соль – по вкусу

Чеснок – по вкусу

Соевый соус – 2 ст. л.

Горчица – по вкусу

**ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

**Шаг 1**

Подготовим скумбрию. Отрезаем голову, потрошим, хорошо промываем и разрезаем на порционные кусочки.

**Шаг 2**

Делаем соус к скумбрии. К сметане добавляем горчицу, соевый соус и чеснок. Солим и перемешиваем.

**Шаг 3**

Заливаем рыбу приготовленным соусом и оставляем мариноваться минимум на 30 минут при комнатной температуре.

**Шаг 4**

Делаем маринад из овощей для подушки. Обжариваем лук и морковь. Пробиваем блендером консервированные томаты и сладкий перец.

**Шаг 5**

Добавляем к луку и моркови. Добавим лавровый лист и столовую ложку уксуса. Тушим буквально 10 минут.

**Шаг 6**

Выкладываем на блюдо приготовленную подушку из овощей, а сверху кладём скумбрию и отправляем в духовку.

**Шаг7**

Запекаем скумбрию на подушке в предварительно разогретой духовке при 180 градусах примерно 30-35 минут.