**Треска под шубой в духовке**

**Ингредиенты:**

Треска – 1 шт.;

Репчатый лук – 1 шт.;

Морковь – 1 шт.;

Сметана 15% – 150 г;

Тертый твердый сыр – 100-150 г;

Лимонный сок – ½ лимона;

Горчица – 1 ч. л.;

Соус терияки – 1 ч. л.;

Зелень – 10 г;

Соль – по вкусу;

Перец – по вкусу.

**Приготовление**

Размороженную треску разрезать по хребту и нарезать на кусочки.

Выложить кусочки на смазанную растительным маслом сковороду белым мясом кверху и посолить.

Жарить около 5 минут.

В миску выжать сок половинки лимона, добавить горчицу, соус терияки, смешать.

Смазать этим соусом рыбу.

Репчатый лук нарезать кубиками и поджарить на отдельной сковороде.

Морковь натереть на терке и отправить к луку, все посолить и поперчить.

Обжаренные овощи выложить на рыбу.

Все смазать сметаной и посыпать тертым сыром.

Отправляем все в разогретую духовку и запекаем 30 минут при t = 180\*С.

Готовое блюдо посыпаем зеленью.

Приятного аппетита!