Ãîðáóøà ïîä «øóáîé» èç îâîùåé

Ðàçäåë : Âòîðûå áëþäà

Îïóáëèêîâàíî Evselena [2008/10/2]

Ñîñòàâ:
1 òóøêà ãîðáóøè, 4 êðóïíûõ ìîðêîâè, 3 êðóïíûõ ëóêîâèöû, 250-300 ãð. ñûðà, 100-150 ìë ìîëîêà, ìàéîíåç, ðàñòèòåëüíîå ìàñëî, ñîëü, ïåðåö

Ãîðáóøó ïî÷èñòèòü, ïîìûòü, óäàëèòü ãîëîâó, õâîñò è ïëàâíèêè. Ðàçðåçàòü íà êóñêè òîëùèíîé 2-3 ñì. Ìîðêîâü ïîòåðåòü íà êðóïíîé òåðêå, ëóê ïîðåçàòü ïîëóêîëüöàìè. Îâîùè îáæàðèòü íà ðàñòèòåëüíîì ìàñëå äî ïîëóãîòîâíîñòè.
Ðûáó ïîñîëèòü, ïîïåð÷èòü è âûëîæèòü â ôîðìó äëÿ çàïåêàíèÿ, ñìàçàííóþ ðàñòèòåëüíûì ìàñëîì. Ìåæäó êóñêàìè ðûáû âûëèòü ìîëîêî Îáæàðåííûå îâîùè âûëîæèòü íà ãîðáóøó, ñâåðõó ïîêðûòü ñëîåì ìàéîíåçà. Çàïåêàòü â äóõîâêå. Ïðèìåðíî çà 15 ìèíóò äî ãîòîâíîñòè, ïîñûïàòü ñûðîì, òåðòûì íà êðóïíîé òåðêå.

Ïðèÿòíîãî àïïåòèòà!