

# Рецепт скумбрии, тушеной с морковью и луком



На 100 грамм:  
Калорийность: **149,13 ккал.**  
Белки: **12,74 г.**  
Жиры: **9,58 г.**  
Углеводы: **3,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-skumbrii-tushenoj-s-morkovyu-i-lukom/>

## Ингредиенты:

- скумбрия - 2 шт
- соль и специи - по вкусу
- репчатый лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- растительное масло для жарки
- томатная паста - 2 ст. л
- зелень для украшения

## Приготовление:

Скумбрию очистить от внутренностей, плавники и хвост отрезать, рыбу тщательно промыть. Нарезать скумбрию на порционные кусочки.

Лук и морковь очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной тёрке. Обжарить овощи на сковороде в разогретом растительном масле, иногда помешивая, до полуготовности.

Рыбу посолить, посыпать специями, перемешать. Кусочки скумбрии выложить на морковь с луком, накрыть крышкой (воду добавлять не надо) и оставить потомиться на маленьком огне минут 10.

Затем открыть крышку, к скумбрии, луку и моркови добавить томатную пасту, очень аккуратно перемешать, накрыть крышкой и тушить ещё минут 15 и более на очень маленьком огне.

Вкусная и пикантная скумбрия, тушеная с луком и морковью, готова.