

Тушеная скумбрия



На 100 грамм:
Калорийность: **100.7 ккал.**
Белки: **8.06 г.**
Жиры: **5.68 г.**
Углеводы: **4.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-skumbriya/>

Ингредиенты:

- 2 скумбрии
- 3 средних луковицы
- 3 моркови
- 2 помидора
- лавровый лист
- душистые специи
- растительное масло

Приготовление:

Отделяем у рыбы хвост и голову. Чтобы она не развалилась при длительном тушении, вначале разрезаем ее на кусочки средней величины, и только тогда чистим каждый кусочек от внутренностей и моем.

В широкую кастрюлю наливаем растительное масло, чтобы было прикрыто доньшко. Крупно режем лук, натираем морковь на крупной терке, выкладываем на дно кастрюли. Сверху выкладываем в один слой кусочки скумбрии, во избежание их прилипания друг к другу перекладывая их пластинками порезанных помидоров. Солим, перчим, добавляем лавровый лист и приправы, заливаем водой таким образом, чтобы она почти прикрывала рыбу. Ставим на слабый огонь и тушим примерно 2 часа, следим, чтобы не было интенсивного кипения. При необходимости воду можно доливать по мере испарения, хотя вряд ли это понадобится. Косточки скумбрии, приготовленной по этому рецепту, становятся мягкими, и сама рыба получается очень нежной, сочной и вкусной. Подавать ее можно как теплую, так и холодную.