

Муксун, запеченный в духовке

Запеченные продукты считаются более полезными для организма, поэтому и рецептов такой термической обработки существует достаточно. Муксуна принято готовить как в фольге, так и без нее, неплохим вариантом станет готовка и в кондитерском рукаве.

- выпотрошенную и разобранный тушку без костей сбрызнуть лимонным соком, натереть солью, перцем, специями и оставить на полчаса;
- почистить и порезать полукольцами пару крупных луковиц;
- подготовить кусочки фольги под каждую порцию рыбы;
- на фольгу выкладывают кусок рыбы, сверху укладывают лук;
- фольгу плотно заворачивают, чтоб предотвратить вытекание сока.

Подготовленные кулечки складывают на противень и отправляют в разогретый до 180 градусов духовой шкаф на 20-30 минут. По желанию на рыбу можно натереть сыра или слегка обмазать сметаной, делают это за 5-7 минут до окончания готовки и в фольгу не заворачивают. Подать можно как самостоятельно, так и с любым гарниром.

Если же в хозяйстве фольги не оказалось запекание откладывать не стоит, процедуру можно провести и без нее. Главное иметь противень, растительное или сливочное масло ну и саму рыбу. Кроме этого, желателен на одну среднюю рыбку раздобыть:

- 4-5 крупных картофелин;
- пару луковиц;
- соль и перец;
- приправу для рыбы;
- сметану или небольшой кусочек сыра твердых сортов.

Тушку муксуна разделяют на два филе, убирают при этом все косточки. Картофель моют, чистят и нарезают кружочками толщиной в 0,5-0,8 мм. Лук чистят и нарезают полукольцами. Рыбу посыпают солью, перцем, специями и оставляют на 15-20 минут. Из овощей на предварительно смазанном противне формируют «подушечку», сверху выкладывают подготовленного муксуна и отправляют в духовку при температуре 180 градусов на 20-30 минут. После этого можно смазать филе сметаной или посыпать тертым сыром и поставить под гриль еще на 3-5 минут для образования золотистой корочки.

Запекать можно не только с овощами, кислые фрукты и ягоды отлично сочетаются с рыбой при этом способе готовки. Наиболее удачным считается муксун, запеченный с кислыми яблоками или клюквой.

Рекомендуем:

[Лещ в духовке](#)

[Суп из рыбных консервов](#)

Все рецепты приготовления : [Муксун: как приготовить и поймать трофей](#)

Присоединяйтесь к нам:

[FaceBook](#)

[В Контакте](#)

[Одноклассники](#)