Тилапия в сметанном соусе!



Что нужно:

- филе тилапии - 1, 5 кг;
- репчатый лук - 1 шт;
- сметана - 300 г;
- яйца - 6 шт;
- укроп - 1 пучок;
- соль, перец, приправа для рыбы - по вкусу.

Время приготовления: 40 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Репчатый лук мелко режем и обжариваем до лёгкого золотистого цвета. Можно его слегка посолить.
3. На лук выкладываем нарезанную средними кусочками рыбу.
4. Солим, перчим и аккуратно перемешиваем.
5. Смешиваем взбитые яйца, мелко порубленный укроп, сметану, соль и приправу для рыбы.
6. Выкладываем рыбу в форму для запекания (смазанную предварительно маслом), вливаем наш сметанный соус, перчим и выпекаем 20-30 минут при 200 градусах.