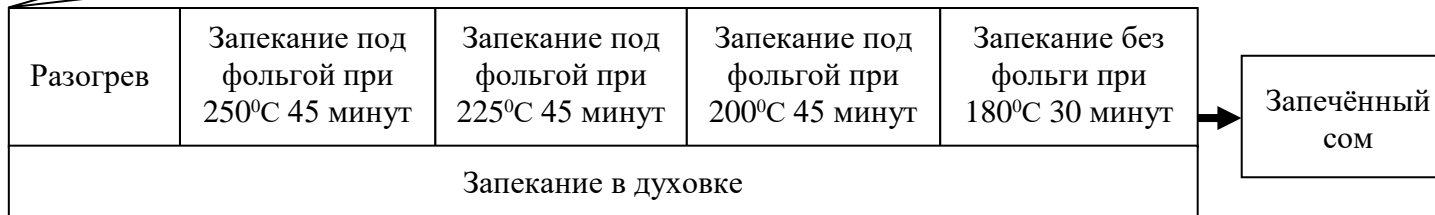


## Сом запечённый со сметаной и овощами "Африканский сомик" (khurs.ru - 2021)

1. Масло растительное
2. Лук репчатый нарезать кольцами
3. Помидоры красные нарезать тонкими дольками
4. Перец красный сладкий нарезать тонкими брусочками
5. Картофель нарезать средними кусочками
6. Зелень кинзы нарезать мелко
7. Специи: чеснок сушёный молотый, смесь перцев молотая, корень имбиря сушёный молотый, хмели-сунели, кардамон, семена аниса и соль
8. Сметана
9. Филе сома разделить на крупные части и обмазать сметаной со специями



1. Сом африканский (филе) – 3 кг
2. Картофель – 2-2,3 кг
3. Лук репчатый – 1 кг
4. Помидоры красные – 0,6 кг
5. Перец красный сладкий – 250 г
6. Зелень кинзы – 45-50 г
7. Сметана жирностью 20% – 500 г
8. Масло растительное – 50-60 г
9. Чеснок сушёный молотый – 0,5-0,7 ст. ложки
10. Хмели-сунели – 0,4-0,5 ч. ложки
11. Смесь перцев молотая – 0,3-0,4 ч. ложки
12. Корень имбиря сушёный молотый – 0,3-0,4 ч. ложки
13. Семена аниса – 0,3-0,4 ч. ложки
14. Кардамон – 0,3 ч. ложки
15. Соль – 1-1,5 ст. ложки



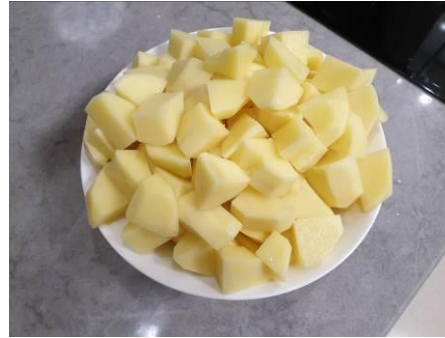
## Сом запечённый со сметаной и овощами "Африканский сомик"



1. Разделяем тушку сома



2. Чистим картофель



3. Режем картофель средними кусочками



4. Чистим лук репчатый



5. Режем лук репчатый кольцами



6. Режем помидоры красные тонкими дольками



7. Режем перец красный сладкий тонкими полосками



8. Составляем пропорции специй



9. Перемешиваем специи



10. Берём сметану жирностью 20%



11. Берём зелень кинзы



12. Режем зелень кинзы мелко



## Сом запечённый со сметаной и овощами "Африканский сомик"



13. Берём масло растительное



14. Кладём сметану в специи



15. Перемешиваем специи и сметану



16. Противень покрываем фольгой



17. Наливаем масло растительное поверх фольги



18. Кладём большую часть лука репчатого в противень



19. Сом покрываем сметаной со специями и кладём в противень



20. Кладём помидоры красные в противень



21. Кладём зелень кинзы в противень



22. Кладём перец красный сладкий в противень



23. Кладём картофель в противень



24. Посыпаем картофель лимонным перцем



## Сом запечённый со сметаной и овощами "Африканский сомик"



25. Кладём остаток лука репчатого в противень



26. Закрываем фольгу поверх сома с овощами



27. Противень ставим в прогретую духовку



28. Устанавливаем темп. +250°C и +225°C, выдерживаем по 45 минут



29. Устанавливаем температуру +200°C, выдерживаем 45 минут



30. Вынимаем противень, вскрываем фольгу



31. Противень ставим в духовку



32. Устанавливаем температуру +150°C, выдерживаем 30 минут



33. Извлекаем противень из духовки



34. Подаём на стол сома запечённого с овощами