Как приготовить рыбные консервы из недорогой морской рыбы с морковкой и помидорами

(можно использовать любую рыбу: скумбрия, форель, сиг, сибас, лосось…)

Рыбу необходимо почистить, удалить жабры и плавники, тщательно помыть. После чего разрезать на небольшие куски. Посолить и поперчить. Очистить морковку, нарезать кружочками, выложить ими дно кастрюли. Не забыть положить несколько шт лаврового листа. Выложить красиво кусочки рыбы, лучше если разрезами к верху. Налить на них помидоры в собственном соку, залить растительным маслом и поставить варить на сильном огне до того, пока не закипит. После чего спустить огонь на самый минимум и варить до готовности не менее 30 минут. Снять с огня, дать остыть. Можно подавать со свеженарезанной зеленью. Очень вкусно.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh5.googleusercontent.com/zF6URyHydMzjejSUdn46qRJZDbluu9fowTPaDfwJ2ph98t1ITYQh2oD-4IUFG2_Qbd3Sm0hh7lD3PVRhQ8LuSgD3HJKtOL51Fj-bBHZNSqEYEi8dbgFQQi882q8fgmzpAe1RWSBb | https://lh4.googleusercontent.com/2EIsM9BSODUe9Mr8GE7G49X_yETbJVb59d6CHqxH4twbbYdYP7mUBKz-EkbVFGx0wYIX1-PGVnce90nCvwTkwtz8dNUzh5e0N1XA0NaQLa_mP0Pbs4bU_uIEhJWiFJ5wry6ttWNh |
| https://lh5.googleusercontent.com/U7Qg0zSAI_zj6VGPa8xeHUGSNaUZ9aOKfe7vpj6RA7oqzFssC2y-7w6ZsQzXu6f0ZkTpZpYP9jCMGlfSaDZTyQMw6mbuIKVMTy3kpowmcJp4wQd6Fsp5OTPeUBs32-iheN9WOBcL | https://lh5.googleusercontent.com/URtBoiC0Xqp7fjh0uUmwBz_-oX-y4OuzRVvto0aBCMNVyieztjzKm4vF9YQIgWZBicMhUXmIMDExtAelA14xlGwEreIP7jCafuAgRZpDkJKiuqHajZInSUk3oK-KrrjTRyWi1jET |
| https://lh3.googleusercontent.com/9gRBKF4zDZw3LaYXX-JYVIWjT20ZzXwsQY28gnIiedgmu94RLd2oVi-O3Wp3Hoyk1YyTFGIbTnePQ67IJQbuovzmhyD7cWbRk9GGEL6LB4zYC4Io0mFprY1BwDV5fqiabPdMhMf8 | https://lh4.googleusercontent.com/m6TNJhLmdV4sH4aF01HWz1_uDBmNk5rb_tO7Jnfy7e02n0HZBrZ0yTWxi-WwlwxSi_qh1wc_x6Xclaa1jP3tUElXnlnWF0cK9zCzJ2bvwWpMOTO3hJzIUs962UkL4JD6H2FN_80k |
| https://lh3.googleusercontent.com/-FQ0Amm983KVp_X0Of5WAoY3juynOAtvRSqK4mJzl53nUNKy0bNGHa3VO3LPfqqs3RyeFTacx0Kqhtmv6hXkS3GS3KNIbw-_h912Wt51bsQ2_4f8MlA2o-b4lNPRbn7qUsuyvruZ | https://lh4.googleusercontent.com/kxgYFd8mQTuP4KXuVPpPhjT-BHkpwrzQNW7b0NOYqzjZ3-a2v1dZ4JEFF--LnzSXfOZeXZLNjfQulVTdIhqkLNbHruXdqd_tMsRe46McZT4dRBGN2HoBJHNnWXzRghYHToD55Zgu |
| https://lh3.googleusercontent.com/B_Xnov6JF-2hNBBeCXaYrA8wVcf9Rfe0S7AOtkX7GaOFJMNeOvgFG1Q-ZAGnxcnT6YGdBIcKR79tJ_dB1f-USHiVIzKiCHos7cBphQWHHfUv5CnpJM_L9tZmo8vo1R52FQ75Y41o | https://lh5.googleusercontent.com/qpgyuQsCOkFQgQ8Chj_QN7XcK5z2G2MetMYbspo8Cvm348HonocgSkd1bhTQZjz2OjR4SK7TvwLcIec-PXI8eZwO4T9CBCfMGWGNSRDgOlJOGwPLQO4AeHynJjvH0RzRSYZ0qDgf |
| https://lh5.googleusercontent.com/bFGa6nMQyi9rldcWV3aFe421L3pYh655znRIoAorfF8_K9RlXCBHuah34zcGFhAm_cPSVanb-F8Otaa0o7FhfCQqgySQkQM828CDb6TSfoI1QM9SEcWo7l2SuJqmniTQC7UigslQ | https://lh4.googleusercontent.com/umCJQDClRptpBigyiQ8F93UmRQqJYqYcYI3wXee-dhWo2bKGBXfgLeqonXieuxgr-Z0kknG5tIJooi1jOdYqs_IQAlg2wZftip1sTeVYDRzOJkumETwYcRNYgQDZJ_15821gZX3C |
| https://lh6.googleusercontent.com/ZruaiEg7b_R6miP9Z6w3VoHUOiWCNHfYhDsZKnq6HvTcAEPy2eCPf_FRC7ABqk0GkRAsLKuFRfF4NQ58bSeHuNFAMRLXhtt00yqaRb8tCZo9FVnP07VXxu3KHz6BhkaHn7HohEbI | https://lh6.googleusercontent.com/FlKPdLTWiXkj0T1dj1MY6A6NsTF4wMIZR7LDteb7juPi-DXkTDrPVL8aAKGT0rRUKUVCBzdxSwig6CKF_W0vtPAsemsPvJLJYk8KjW8Qi7Ue3bMqA0mFGq4hYKcwjbHBlYvUdn0w |
| https://lh6.googleusercontent.com/NI6bNZWgl0uBTivfFETVtFS_qC952TSRMKmYTvEBYgeckchLBMc69F3CUAoLFKuGMUy2jYgqja9Uc1fBj1D_5mLsWYYJqnrWuO8PVCPfFQKohJjPABojfI2iZztkSA0sJzvQQ8bM | https://lh6.googleusercontent.com/wP3Jzp1UmZ_RvL43e22_DPopIaKn5ZrVL-XCKc8GtjPhYKWChlIJi_jnLjLo9rQzeoLJcF5jCISibuRmf8TsyZkzGZRSdHN545WmZokWZJgS2W-Bevhq7gXOn71KuuGVN2rpEMgA |