



## Скумбрия с фруктово-овощным гарниром



### Ингредиенты

° Кукуруза сладкая в зернах	1/2 банки (340г)
° Коньяк	20 мл
° Чеснок	1 зубчик
° Авокадо	1 шт.
° Розмарин	1 пучок
° Скумбрия	2 шт.
° Прованские травы	1 ч. л.
° Ананас консервированный (кубики)	200 г
° Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



25 мин



2 порции



188 ккал

1. Скумбрию выпотрошите и промойте.<br>
2. Внутри каждой рыбы положите веточки розмарина. Посолите рыбу со всех сторон. Оставьте на 5 минут просаливаться.<br>
3. Авокадо нарежьте, удалите кожицу, обжарьте на сковороде-гриль. Посолите по вкусу. Выложите авокадо в форму для духовки.<br>
4. Добавьте кукурузу, 1 зубчик чеснока.<br>
5. К овощам добавьте 200 г ананаса, полейте ананасовым соком из банки и посолите крупной солью.<br>
6. Рыбу выложите на сковороду-гриль для появления полосок (1–2 минуты с каждой стороны), переложите на овощи, посыпьте прованскими травами и поставьте в духовку. Температура 200 градусов, время 10 минут.<br>
7. Достаньте готовую рыбу. В рюмку налейте коньяк, подожгите, вылейте на рыбу.



### Совет

Будьте очень осторожны при фламбировании, т.е. поджигании коньяка. Не наклоняйтесь слишком близко,

уберите подалее легковоспламеняющиеся предметы.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>