ВЕЧЕРЯ

Крехка риба на фурна с чери домати и картоф



Нежна печена риба с картоф и чери домати - лесна вечеря, която цялото семейство може да яде заедно, а на малчугана предлага меки хапки без кости.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 30 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 3
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Риба

Съставки

- 2 филета бяла риба (например хек или пангасиус)
- 2 средни картофа
- 10 чери домата
- 2 с.л. зехтин
- 1 малка глава лук
- 1 скилидка чесън
- 1 ч.л. риган
- 1 резен лимон (по желание)
- 1 ч.ч. вода

Начин на приготвяне

1. Загрейте фурната на 200°C.
2. Обелете картофите и ги нарежете на тънки резенчета.
3. Нарежете лука на тънки полумесеци, а чесъна на ситно.
4. Наредете картофите в тавичка, залейте с водата и с малко от зехтина, покрийте с хартия за печене и печете 15 минути.
5. Извадете тавичката, добавете лука, чесъна и чери доматите, нарязани на четвъртинки, около картофите.
6. Поставете рибните филета отгоре, поръсете с останалия зехтин и ригана и сложете върху тях резена лимон, ако използвате.
7. Печете още 15 минути, докато рибата стане бяла и се разделя лесно с вилица.
8. Оставете да се охлади леко, отстранете внимателно всички евентуални костици и разделете рибата на малки меки парченца преди поднасяне на детето.

Съхранение

- Съхранявайте в плътно затворен съд в хладилника до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете леко във фурна или в микровълнова и разбъркайте.

Съвети

- Можете да добавите резен лимон върху рибата за лек аромат.
- Поднесете с малко зехтин, полят отгоре, за по-мека текстура при по-малките деца.
