**Голец запечённый с картофельным пюре и грибным соусом**

**Ингредиенты (на 4 персоны):**

* Голец свежий — 800 г (2 тушки или 4 стейка)
* Картофель — 600 г
* грибы (шампиньоны или белые) — 200 г
* Лук репчатый — 1 шт.
* Сметана — 150 г
* Молоко — 100 мл
* Сливочное масло — 80 г
* Укроп свежий — пучок
* Лимон — ½ шт.
* Соль, перец — по вкусу
* Масло растительное — 2 ст. л.   
    
  **Шаги приготовления:**  
    
  **1. Подготовка рыбы:**  
  — Если голец целый: очистите от чешуи, удалите жабры и внутренности. Промойте, обсушите. Надрежьте кожу диагонально — так рыба пропитается ароматами.   
  — Если стейки: просто промойте и обсушите.   
  — Натрите рыбу солью, перцем, сбрызните соком лимона. Оставьте мариноваться 15 минут.   
    
  **2. Картофельное пюре:**  
  — Очистите картофель, нарежьте кубиками. Варите в подсоленной воде 15–20 минут до мягкости.   
  — Слейте воду, разомните в пюре. Добавьте 50 г сливочного масла и тёплое молоко. Взбейте венчиком до воздушности. Приправьте солью, щепоткой перца. Накройте крышкой, чтобы не остыло.   
    
  **3. Запекание гольца:**  
  — Разогрейте духовку до 180°C.   
  — Противень смажьте маслом. Выложите рыбу кожей вверх. Сверху положите тонкие дольки лимона и веточки укропа.   
  — Запекайте 20–25 минут до золотистой корочки.   
    
  **4. Грибной соус:**  
  — Лук мелко нарежьте, грибы — пластинами.   
  — На сковороде растопите 30 г сливочного масла. Пассеруйте лук до прозрачности, добавьте грибы. Жарьте 7–10 минут до румяности.   
  — Влейте сметану, тушите 5 минут на слабом огне. Посолите, поперчите, добавьте рубленый укроп.   
    
  **Подача:**  
  — На тарелку горкой выложите пюре. Рядом — кусочек гольца. Полейте соусом.   
  — Украсьте веточкой укропа и долькой лимона.   
    
    
  **Совет от шеф-повара:**  
  — Чтобы пюре было бархатным, используйте горячее молоко и взбивайте его сразу после варки картофеля.   
  — Рыбу не передерживайте в духовке: голец нежен. Готовность проверьте вилкой — мякоть должна легко отделяться.