

Ryba ze szpinakiem

data aktualizacji: 2019.05.29 autor: Redakcja



Przepis na szybki obiad według Magdaleny Karnowskiej.

Składniki:

- 2-3 świeże płaty rybne np. pstrąg łososiowy (mogą być filety z innej ryby, ale trzeba krócej piec)
- sok z cytryny
- sól i pieprz
- 4 łyżki masła
- 3 ząbki czosnku
- 4-5 „krążków” mrożonego szpinaku lub garść świeżego
- 1 łyżka śmietany
- koper

Przygotowanie:

Płaty ryby ułożyć na formie do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym, obficie skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. 3 łyżki masła wymieszać z 2 ząbkami startego czosnku i wyłożyć punktowo na ryby, oprószyć posiekanym koperkiem. Piec w temp. 180 st. C przez 18-20 min. W tym czasie udusić na maśle szpinak, doprawić solą, pieprzem i startym ząbkiem czosnku. Doprawić łyżką śmietanki. Na upieczoną rybę wykładamy szpinak i obiad jest gotowy w 20 minut.

Źródło: <https://zrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/32193-ryba-ze-szpinakiem>