



Zapiekanka rybna z ziemniakami i porem

Steps: 6

Poziom trudności: Średnie

Składniki

4 Porcje

| | | | |
|---------------|-----------------|----------|------------------|
| 4 sztuki | Filet z mintaja | 250 g | Ziemniaki |
| 1 sztuka | por | 1 sztuka | Cebula czerwona |
| 1/2 szklanki | Śmietana 30% | 4 łyżki | Olej rzepakowy |
| 2 duże garści | Szpinak | 1 sztuka | Czerwona papryka |
| 1 pęczek | Koperek | | |

Sposób przygotowania:

1. Rybę pokrój w eskalopki. Dopraw i obsmaż z obu stron.
2. Ziemniaki pokrój w plastry i obgotuj w osolonej wodzie.
3. Por również pokrój w plastry, cebulę w grubą kostkę.
4. Szpinak przesmaż na oleju, dodaj posiekany koperek i śmietankę. Dopraw do smaku.
5. W naczyniu żaroodpornym ułóż rybę i warzywa warstwami, całość zalej sosem i zapiekaj w 220 stopniach przez 25 minut pod przykryciem.
6. Zdejmij pokrywę na kolejne 10 minut i zapiecz do lekkiego odparowania.

Zapiekanka rybna z ziemniakami i porem

Stand 10.11.2023