

## Zapiekanka z rybą i cukinią



### MIGOTKA28



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>filet z mintaja</b>	500 g
<b>cukinia</b>	1 szt
<b>jajka</b>	2 szt
<b>mąka pszenna</b>	2 łyżki + do panierowania ryb
<b>śmietana 18-procentowa</b>	1 szklanka
<b>woda</b>	50 ml
<b>koperek</b>	1 łyżka
<b>olej do smażenia</b>	
<b>sól morska</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z mintaja oprószyć solą i pieprzem. Panierować w roztrzepanym jajku i mące, usmażyć na oleju na złoty kolor. Cukinię pokroić w cienkie plastry. Śmietanę wymieszać z wodą, koperkiem i 2 łyżkami mąki, doprawić do smaku solą ziołową. Naczynie żaroodporne (ja dałam małe okrągłe ,na zdjęciu) posmarować olejem. Ułożyć warstwy: plastry cukinii-ryba-plastry cukinii-1/3 masy śmietanowej-ryba-plastry cukinii-reszta masy śmietanowej. Całość posypać startym żółtym serem. Zapiekać ok 40 minut na 180 C.