

Mintaj zapiekany z podgrzybkami



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

dkg podgrzybków	30
kg filetów z mintaja	1/2
białej część średniego pora	1/2
strak czerwonej papryki	1
op. 150g serka homogenizowanego naturalnego	1
łyżki śmietanki 30%	3-4
szkl. mleka	1,5
łyżki masła	2
łyżki mąki pszennej	3
łyżka soku z cytryny	1
łyżeczki suszonego tymianku	2
łyżki posiekanego świeżego koperku	2
sól i pieprz mielony	do smaku:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

przepis dostałam od koleżanki, Marty\ " Mglejarkil", doskonale się sprawdził i ta potrawa gościła u mnie już kilkakrotnie.

Filety opłukać (zamrożone też, ale nie trzeba całkiem rozmrażać), zalać mlekiem i odstawić do lodówki na przynajmniej 1 godzinę. Grzyby oczyścić dokładnie, pokroić w plasterki. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w drobną kostkę. Pora przekroić wzdłuż na pół, wypłukać, pokroić w cienkie półplasterki. Następnie rybę wyjąć z mleka, osączyć dokładnie na ręcznikach papierowych i skropić sokiem cytrynowym, oprószyć solą, tymiankiem i opanierować w mące. Kłaść na patelnię z bardzo rozgrzanym olejem i smażyć na silnym ogniu do zrumienienia z obu stron. Po usmażeniu przełożyć do naczynia żaroodpornego. Na patelni rozpuścić masło, podsmażyć przez 3-5 min. grzyby. Kiedy nieco zmiękną dodać pora, doprawić solą i pieprzem, wyłożyć na rybę. Serek wymieszać z posiekaną papryką i połową koperku, doprawić nieco solą i pieprzem i wyłożyć/wylać na wierzch potrawy, rozprowadzić delikatnie. Zapiekać 20-30 min. w temp. 180 st. C. Przed podaniem posypać resztą koperku.