

RYBA z nutką orientalną



AIDA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

cytryna	1 szt.
ząbki czosnku - pokrojone w plastry	2-3 szt. (lub więcej)
świeża papryka (zwykła lub ostra)	1 szt.
sól, pieprz, ostra papryka	do smaku
oliwa	do skropienia ryby
cebula	1 szt.
główka czosnku	1 szt.
śmietana 22% (szef kuchni)	200 ml
oliwa	50 ml
kumin	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżka
Papryka ostra mielona Prymat	1 łyżeczka
sól i pieprz	do smaku
płatki migdałowe	100 słupki
mrożony szpinak	1 op.
ryba	500 (świeża)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

RYBKA - rybę dzielimy na kawałki, układamy w naczyniu i solimy; skrapiamy obficie sokiem z całej cytryny. Czosnek(2-3 ząbki lub więcej)kroimy w plasterki, paprykę w paseczki/talarki i rozkładamy na rybie. Polewamy oliwą. Jeśli używamy normalną paprykę (nie ostrą) należy kawałki ryby oprószyć ostrą papryką. Odstawiamy w chodne miejsce.
Następnie rybę przekładamy do blachy, wyłożonej folią aluminiową, zalewamy powstałym sosem, i pieczemy ok 15-20 minut, w temperaturze 160 stopni.

SOS SZPINAKOWY - cebulkę kroimy w drobną kosteczkę, czosnek (całą główkę) przeciskamy przez praskę. Na głębokiej patelni/w garnku, rozgrzewamy oliwę na której szklimy cebulkę;dodajemy czosnek a po chwili kumin, paprykę ostrą i słodką, mieszamy. Dodajemy rozmrożony wcześniej szpinak, mieszamy aby składniki dobrze się połączyły. Następnie dodajemy śmietanę. Gotujemy na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając ok. 10-15 minut.Po czasie, dodajemy migdały, doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Jeśli ryba i szpinak ugotuje się/zapiecze w tym samym czasie od razu podajemy (na szpinak wykładamy rybkę)...ale ja najpierw zapiekam samą rybę a później jeszcze raz na szpinaku.Na blachę wykładamy szpinak, a na niego kawałki ryby, z czosnkiem i papryką i zalewamy powstałym sosem z pieczenia ryby. Zapiekamy kilka minut.