

Flądra w gniazdkach



HALINA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z flądry	2 sztuki
makaron gniazdka	30 dag
sok z cytryny	1 łyżka
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 łyżeczka
szczypiorek siekany	1 łyżka
ser żółty	20 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę nacieramy sokiem z cytryny oraz przyprawą. Wkładamy na godzinę do lodówki. Makaron gniazdka gotujemy all dente. Brytfannę smarujemy oliwą. Układamy gniazdka. W gniazdkach układamy kawałki ryby. Zapiekamy 15 minut. Na 5 minut przed końcem pieczenia posypujemy szczypiorkiem oraz startym żółtym serem.