

Mintaj na szpinaku z sosem beszamelowym



MARGO1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z mintaja	60 dag
szpianak	25 dag
czosnek	1 ząbek
sól	
pieprz	
masło	2 łyżki
mąka	2 łyżki
mleko	1,5 szklanki
gałka muskatołowa	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyte filety solimy i odstawiamy. A liście szpinaku zalać wrzątkiem i odcedzić . Po odcedzeniu przełożyć do miski posolić , popieprzyć i zmiążdżonym czosnkiem , od razu przekładamy do naczynia żaroodpornego . Na szpinaku położyć filety. Zrobić sos, czyli masło rozpuszczamy dodać mąkę mieszając robimy zasmażkę , rozprowadzić ją zimnym mlekiem z dodatkiem soli, pieprzu i gałki , energicznie mieszając na wolnym ogniu, to sos powinien pomału zacząć gęstnieć i polać tym sosem filety , wstawiamy od razu do gorącego piekarnika , który wcześniej nastawimy na 190 st . i zapiekamy pół godziny.