

Morszczuk ze szpinakiem



IZABELA29



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z morszczuka	2 sztuki
szpinak	30 dag
zębki czosnku	6 sztuk
śmietana	2 łyżki
starty żółty ostry ser	3 łyżki
olej	1 łyżka
Bułka tarta klasyczna Prymat	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ze szpinaku oberwać liście ,obgotować je 3 minuty ,odcedzić i poszatkować .
Dodac posiekany czosnek ,masło ,śmietanę ,posolic ,popieprzyć i zasmażyc.
Filety oprószyć solą ,pieprzem i tymiankiem.
Naczynie do zapiekania posmarować olejem posypać bułką tartą .
Wyłożyć filety ,a na nie szpinak.
Zapiekac 25 minut w temperaturze 200°C ,
Posypać serem i zapiec jeszcze 5 minut .
Podawać z ryżem lub ziemniakami.