

ryba w sosie szpinakowym



MATEUSZ20



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

panga	400 g
szpinak	50 g
śmietana	250 g
czosnek	1 szt
rokpol	20 g
sok z cytryny	do smaku
gałka muskatołowa	do smaku
przyprawy	do smaku
mąka	50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety skrop sokiem z cytryny przypraw, szpinak blasznuj 3 minuty osącz, przestudź posiekaj. Na maśle zeszklij czosnek dodaj szpinak wlej śmietanę dodaj ser :) przyprawiamy. Rybę smażymy soute, gotową rybę polej sosem