

Ryba w sosie serowym



KALUSIAA1989



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety z białej morskiej ryby (bez skóry)	4
szpinaku	30 dag
dymki	2
sera pleśniowego	20 dag
śmietany 12%	1 szkl
masła	25 łyżka
mąki	3 łyżki
sok wyciśnięty z ½ cytryny	
sól, pieprz	
olej	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety rybne opłucz, starannie osusz papierowym ręcznikiem, natrzyj z obu stron solą i pieprzem. Skrop sokiem cytrynowym, owiń folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.

Dymki obierz, drobno posiekaj. W rondelku stop masło, zeszklij dymkę. Dodaj przebrane, opłukane i grubo posiekane liście szpinaku. Ogrzewaj pod przykryciem 2 minuty.

Dodaj rozkruszony ser pleśniowy oraz śmietanę i podgrzewaj na małym ogniu, aż ser się roztopi. Sos przypraw do smaku solą oraz pieprzem. Gotowy zdejmij z ognia i trzymaj w cieple.

Filety rybne oprósz z obu stron mąką. Na patelni rozgrzej olej, włóż filety i usmaż na rumiano z obu stron. Ułóż na talerzach, polej sosem szpinakowo-serowym i od razu podawaj, np. z ryżem.