Dorsz pod chrupiącą rozmarynową panierką podany na szpinaku



RENIA1

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

marynata	
olej	1/3 szklanki
sok z cytryny	4 łyżki
czosnek	1 ząbek
Pieprz biały mielony Prymat	do smaku
sól	do smaku
Panierka:	
Bułka tarta klasyczna Prymat	2/3 szklanki
parmezan starty	20 g
rozmaryn	1 łyżeczka
masło	2 łyżki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
szpinak	
szpinak	200 g
oliwa	1 łyżka
czosnek	1 ząbek
serek mascarpone	3 łyżki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
filet z dorsza	2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1	Filety z dorsza przekrój na mniejsze kawałki. Zamarynuj w oleju z dodatkiem soku z cytryny, czosnku, pieprzu i soli. Odstaw na 30 min.
KROK 2	W między czasie przygotuj panierkę: wymieszaj bułkę tartą z parmezanem (może być tarty zwykły żółty ser), płatkami masła, rozmarynem i dodatkiem pieprzu i soli.
KROK 3	Na wysmarowaną formę olejem, wyłóż filety z dorsza. Każdy kawałek obłóż przygotowaną wcześniej panierką. Zapiekaj w piekarniku przez 25 min w temp. 180 st. C.
KROK 4	Szpinak mrożony - całe liście (bądź świeży), podsmażyć w rondelku z dodatkiem oliwy, dodać serek mascarpone, czosnek. Doprawić pieprzem i solą. Dusić jeszcze chwilę, aż serek się rozpuści, delikatnie mieszając.
KROK 5	Szpinak ułożyć na talerzu, na nim rybę. Można podawać z gotowanymi ziemniakami.