

Przepis dnia, odc. 28. Morszczuk ze szpinakiem i suszonymi pomidorami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

filet z morszczuka 8x80 g

Marynata

Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat 2 łyżki

Chili pieprz cayenne mielone Prymat 1/2 łyżeczki

Musztarda rosyjska Prymat 1 łyżka

natka pietruszki 2 łyżki

olej rzepakowy 2 łyżki

Szpinak

szpinak 300 g (świeży lub mrożony)

pomidory suszone Smak 3 łyżki (posiekane)

kapary całe Smak 1 łyżka (posiekane)

czosnek 2 ząbki (plastry)

cebula 1 szt. (pokrojona w kostkę)

olej rzepakowy 5 łyżek

wino białe wytrawne 100 ml

śmietana kremówka 400 ml

ser żółty 2 łyżki (tarty)

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat (do smaku)

Pieprz czarny mielony Prymat	(do smaku)
tymianek	(do smaku)
Gałka muszkatołowa mielona Prymat	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umytą i osuszoną rybę natrzeć marynatą powstałą przez zmieszanie wszystkich jej składników.
- KROK 2 W dużym rondlu na oleju podsmażyć cebulę, czosnek i szpinak.
- KROK 3 Następnie dodać suszone pomidory i kapary, wlać wino i śmietanę, gotować około 10 minut.
- KROK 4 Dodać tarty ser i przyprawy. Sos przelać do naczynia żaroodpornego, na nim ułożyć morskczuka i zalać go pozostałym sosem.
- KROK 5 Piec 10 - 15 minut w temperaturze 160°C.