Roladki z ryby i szpinaku



SMAKOLYKIJOANNY

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Roladki z ryby i szpinaku	
filety z mintaja	6 szt
szpinak mrożony	300 gram
czosnek ząbki	3 szt
pomidory suszone w zalewie	6 szt
gouda	100 gram
sok z cytryny	1 szt
Przyprawy	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 szczypta
Pieprz biały mielony Prymat	1 szczypta
chili	1 szczypta
Papryka słodka mielona Prymat	1 szczypta
Dodatkowo	
pomidory	2 szt
oliwki czarne	10 szt
szczypiorek	1 pęczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Mintaja rozmrażamy. posypujemy słodka paryką mieloną

Posypujemy suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią, dodajemy sprasowany czosnek.

Mieszamy do połączenia składników.

KROK 2 Szpinak mrożony kładziemy na patelnie , rozmrażamy go. Doprawiamy solą pieprzem,dodajemy ser gouda drobno pokrojony.

KROK 3 Posypujemy suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią, dodajemy sprasowany czosnek.

Mieszamy do połączenia składników.

KROK 4 Na rozmrożonego mintaja i odciśniętego z wody , lekko osuszonego ręcznikiem papierowym, posypujemy czerwoną papryką rybę i szczyptą chili wyciskamy sok z cytryny i skrapiamy rybę , kładziemy farsz ze szpinaku i sera.

KROK 5 Zawijamy roladki i spinamy wykałaczkami wkładamy do naczynia do zapiekania .

Pieczemy 45 minut w 180 stopniach. Podajemy z sałatka i ziemniakami z wody .

Pamiętajmy ,że ryba puszcza jeszcze wodę i powstanie nam sosik własny , który smakuje rewelacyjnie .