

Pieczona dorada ze szpinakiem



MARCHIOCHAKUCHARZY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Podstawowe

Dorada	2 szt
szpinak	świeży lub mrożony
pomidorki koktajlowe	
ser feta	
kapary	
słonecznik łuskany	prazonny
cytryna	
masło	
czosnek	2 ząbki

Przyprawy

sól
pieprz
Zioła prowansalskie suszone Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Na patelni rozgrzać łyżkę masła, dodać drobno posiekany czosnek a po chwili szpinak. Doprawić solą i pieprzem. Dusić kilka minut na wolnym ogniu do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

- KROK 2 Rybę oczyścić i osuszyć papierowym ręcznikiem. Grzbiet każdej ryby naciąć w 2-3 miejscach, do każdego nacięcia włożyć ½ plasterka cytryny. Rybkę posolić i popieprzyć, nafaszerować wcześniej przygotowanym szpinakiem.
- KROK 3 Wierzch posypać ziołami prowansalskimi i ułożyć na nich kawałki masła. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180- 200°C na około 30 minut.
Podawać z pomidorkami z fetą i kaparami i słonecznikiem