Filet z mintaja z sosem beszamelowym

REMPRZEM

CZAS PRZYGOTOWANIA
1H

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z mintaja	2 sztuki
fasolka szparagowa	8 sztuk
brokuł	0.5 sztuki
marchewka	2 sztuki

Sos beszamelowy

mąka	2 łyżeczki
mleko	0.75 szklanki
żółty ser	100 gramów
masło	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Robimy sos w garnuszku kolejno dodając: masło, mąka, mleko i ser. Zagotowujemy ciągle mieszając na małym ogniu.
2. Warzywa oczyszczamy i gotujemy tak, aby były niezbyt miękkie. Filety solimy i posypujemy przyprawą do ryb.
3. 3/4 warzyw układamy w wysmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym, kładziemy na nie filety, a na górę pozostałe warzywa.
4. Zalewamy sosem beszamelowym.
5. Zapiekamy 20 minut pod przykryciem i kolejne 15 minut bez przykrycia aż zapiekanka się zarumieni.