

## Panga na szpinaku



**ALAAA**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>panga</b>	4 platy
<b>czosnek</b>	4 ząbki
<b>jogurt naturalny</b>	100 ml
<b>sok z cytryny</b>	do skropienia
<b>masło</b>	1 łyżka
<b>szpinak mrożony</b>	0,5 kg
<b>mąka</b>	do panierowania
<b>sól, pieprz</b>	do smaku
<b>olej do smażenia</b>	
<b>ser żółty</b>	10 (tarty)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę natrzeć solą, pieprzem i skropić cytryną. Obtoczyć w mące i podsmażyć na oleju. Szpinak rozmrozić i udusić na maśle dodać jogurt, roztarty czosnek i na końcu doprawić. Sos szpinakowy wylać do naczynia żaroodpornego na nim ułożyć rybę, posypać serem i zapiekać 10 min w 160 st.