

Zapiekanka z mintaja i warzyw



FAUSTYNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

1 opakowanie warzyw na patelnię (750 gramów)

1 kg mrożonego mintaja

200 gramów sera

sól, pieprz

2 łyżki masła

pomidory 2 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mintaja rozmrozić i zasolić.
2. Warzywa na patelni podsmażyć na maśle. Przyprawić solą i pieprzem.
3. Pomidora sparzyć, zdjąć skórkę. Pokroić w plasterki.
4. Ser pokroić w plasterki.
5. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Układać w nim kolejno: warzywa, rybę, pomidor, ser, rybę, warzywa, ser.
6. Wstawić do piekarnika na 200 stopni, na 50 minut.
7. Podawać z kaszą, ryżem lub makaronem.