

Dorsz zapiekany na szpinaku

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

zdrowe i niskokaloryczne

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 5-6

Stopień trudności: łatwe

Koszt: 15 PLN

Potrzebne składniki:

- filet z dorsz - 50 dkg
- szpinak mrożony - 50 dkg
- masło - 3 łyżka(i)
- mleko - 3/4 szkl.
- bulion warzywny - 3/4 szkl.

Przydatne akcesoria:

zaroodporne naczynie,rondelek,

Etapy przyrządzania:

- 1.** Szpinak podsmażyć na maśle,doprawić solą ,pieprzem i gałką muszkatałową.Filety rybne ułożyć w naczyniu żaroodpornym,zalać mlekiem i bulionem.Dusić 10 minut w tem.200 stopni.Odlać wywar z ryby i odstawić.Filety wyjąć.W naczyniu żaroodpornym ułożyć szpinak ,a na nim filety rybne.W rondelku roztopić masło.Wsypać mąkę,wlać wywar rybny i wymieszać.Dodać łyżkę startego żółtego sera i podgrzewać cały czas mieszając,aż ser się rozpuści.Sosem polać rybę,posypać łyżka startego żółtego sera i zapiekać w piekarniku ok.20 minut.

Jak podawać?

polane sosem

Uwagi:

do sosu najlepiej użyć żółtego sera o dość ostrym smaku.