

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. Odląć 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 łyżką 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.