

www.SztukaKulinarna.pl

Filety z ryb ze szpinakiem i serem

ilość porcji **4** czas **30 minut** trudność **łatwe** koszt **tanie**

Potrzebujemy

ilość	jm	produkt	komentarz
4	szt	filetów rybnych	
1	opakowanie	szpinak	
3	łyżki	ser żółty	
1	szt	czosnek	
		vegeta	
		mąka do panierowania,	
		sól, pieprz.	
		olej do smażenia	

Przepis Opłukane i odsączone filety posypać z obu stron vegetą i odstawić na 10 min.

Szpinak podgrzać w rondelku z roztartym czosnkiem, doprawić do smaku solą i pieprzem, dodać trochę masła.

Na małej patelni przygotować zasmażkę z mąki oraz masła i dodać ją do szpinaku. Obtoczone w mące filety usmażyć na patelni w dużej ilości oleju. Usmażoną rybę przełożyć na blachę, nałożyć na każdy z filetów porcję szpinaku i posypać go startym żółtym serem.

Zapiekać w piekarniku ok. 10 min. w temp. 220°C.

Podawać z frytkami lub ziemniakami. Składniki

4 filety z ryb (np soli, pangl) paczka mrożonego szpinaku, 3 łyżki startego żółtego sera, ząbek czosnku, vegeta, mąka do panierowania, masło i mąka na zasmażkę, olej do smażenia, sól i pieprz.