

Zapečené špenátovo-syrové penne s lososom

Potrebuje

- - #Suroviny:
- - 400 g lososa
- - 250 ml mlieka
- - 250 ml smotany na varenie
- - 200 g penne v surovom stave
- - 1 ČL rastlinného oleja
- - 100 g Karička črievko klasik
- - 50 g masla
- - 30 g hladkej múky
- - 1 PL čerstvého kôpru
- - 1 PL čerstvej petržlenovej vňate
- - soľ, čierne korenie
- - 1 PL šťavy z citróna
- - rastlinný olej na potretie zapekacej misky
- - #Na ozdobenie:
- - 50 g nastrúhaného eidamu
- - 20 g masla
- - čerstvý kôpor

Postup

1. Do hrnca nalejeme vodu, osolíme, pridáme rastlinný olej a necháme zovrieť.
2. Nasypeme cestoviny a uvaríme al dente, scedíme a necháme odkvapkať.
3. Na panvici roztopíme maslo a za stáleho miešania metličkou sypeme múku.
4. Necháme speniť, zalejeme mliekom a smotanou.
5. Omáčku varíme a miešame až do zovretia a zhustnutia.
6. Do teplej omáčky vytlačíme Karička črievko klasik.
7. Omáčku osolíme, okoreníme, pridáme nasekané bylinky.
8. Rybu zbavíme kože a nakrájame na menšie kúsky.
9. Kúsky ryby zmiešame so šťavou z citróna, s cestovinami penne, prelejeme omáčkou, dochutíme korením a soľou.
10. Zmes naplníme do vymastenej formy na pečenie, navrch dáme kúsky masla, posypeme nastrúhaným syrom.
11. Pečieme vo vyhriatej rúre na 200 °C približne 30 minút.
12. Pri servírovaní posypeme nasekaným kôprom.

ZERO WASTE: Do cestovín môžeme pridať namiesto lososa šunku alebo kukuricu. Cestovinovú zmes pred pečením naložte do menších zapekacích misiek a na druhý deň si môžete zobrať porciu do práce na obed.

ZERO WASTE: Nemáte doma penne? Použite kolienka.

Tento recept nám posielajú:

náročnosť:

čas:

porcie: