

Losos na florentínsky spôsob

Potrebuje

- - 450 g plátov lososa
- - 280 g čerstvých špenátových listov
- - 1 balenie Karička črievko 100 g
- - soľ
- - mleté čierne korenie
- - 1 lyžica masla
- - 1 lyžica múky
- - ½ šálky kuracieho vývaru

Postup

Rúru predhrejeme na 200 stupňov. V hrnci podusíme 4 minúty špenát na vysokej teplote. Precedíme podľa potreby. Špenát preložíme do plynkej ohňovzdornej nádoby a odložíme bokom.

Každý plát ryby (fillet) potrieme 1 lyžicou Karičky. Posolíme, okoreníme a zrolujeme. Rybu položíme na špenát a prikryjeme pokrievkou s otvormi. Pečieme vo vyhriatej rúre asi 6 minút na teplote 200 stupňov.

V menšom hrnci rozpustíme maslo, pridáme múku a vývar. Varíme 1-2 minúty za vysokej teploty. Pridáme zvyšok Karičky a miešame, až kým sa nevytvorí jemná omáčka. Prelejeme na pláty ryby a podávame s ryžou.

Dobrá chuť

Tento recept nám posielal: Karička
náročnosť: stredná
čas: 40 min
porcie: 4