

Treska so špenátom

Potrebuje

- - 6 ks tresky
- - 300 g mrazenej zeleniny
- - 250 g čerstvý špenát
- - trocha mlieka
- - soľ
- - korenie na ryby
- - maslo
- - Karička v črievku

Postup

Plátky ryby si namočíma na hodinku do mlieka. Medzitým si pripravíme špenát. Na panvici roztopíme maslo a špenát na ňom podusíme. Pridáme cesnak a soľ. Pridáme Karičku a premiešame, kým sa nerozpustí.

Ryby osušíme, osolíme a okoreníme korením na ryby. Naplníme špenátovo-syrovou zmesou. Zatočíme do ruličiek.

Na plech dáme mrazenú zeleninu, na ňu naukladáme rybacie rolky. Na každú rybu dáme plátok masla. Prikryjeme alobalom a dáme do rúry na 20-30 minút.

Tento recept nám posielala: Mária zo Širokého

náročnosť: nízka

čas: 45

porcie: 6

bezlepkový recept: Áno