

Filé na špenáte

Potrebuje

- - 4 porcie rybieho filé
- - 300g špenátu
- - 4 lyžice kyslej smotany
- - 1 Karička v črievku
- - 4 strúčiky cesnaku
- - 4 lyžice praženého masla
- - kôpor
- - soľ, mleté čierne korenie
- - nové zemiaky (maličké)

Postup

Špenát pár minút blanšírujeme vo vriacej osolenej vode. Ochladíme pod tečúcou vodou a jemne vyžmýkame. Cesnak opečieme doružova na masle a zmiešame so špenátom. Zapekacie misky vymastíme maslom a dáme do nich vrstvu špenátu, doprostred osolenú a okorenenú rybu a nové zemiaky vopred povarené v šupke. Navrch dáme zmes kyslej smotany a Karičky a pečieme 30-35 minút pri teplote 200 stupňov.

Tento recept nám posielal: Michal zo Sečoviec

náročnosť: stredná

čas: 50 minút

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno