

Zapiekany filet z karmazyna w szpinaku



Składniki

opakowanie mrożonego
szpinaku (ok. 300 g)
rozmrożonego
sok z połowy cytryny
pieprz
sól czosnkowa
świeże filety z karmazyna
(po ok.150 g)
sok z połowy cytryny
sól
pieprz
50 g - tartego sera
2 łyżka - bułki tartej
ząbki czosnku, drobno
posiekane

Opis wykonania

Filety z karmazyna ułożone na szpinaku.

Rozmrożony szpinak włożyć do formy sufletowej. Skropić sokiem cytrynowym i doprawić solą czosnkowa i pieprzem. Oczyszczyć filet rybny, pokropić sokiem z cytryny i doprawić solą oraz pieprzem. Ułożyć filety na szpinaku. 3 Filety posypać serem zmieszonym z bułką tartą oraz siekanym czosnkiem, Gotować i zapiec w otwartej formie w podany sposób. Sposób nastawiania: mikrofalówka 360 W, 15-20 minut oraz grill z cyrkulacją powietrza 190-210 stopni Celsjusza.