

## 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 czosnkową i pieprzem. Oczyszczyć filety rybne, 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.