
Ryba zapiekana z grzybami

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3306 razy.

Dla 3-4 osób

400-500 g filetów lub mrożonych kostek np. z mintaja lub dorsza

20 g mąki,

20 g oleju

1/2 szklanka śmietany

150 g świeżych grzybów (mogą być pieczarki)

400 g ziemniaków

80-100 g startego, ostrego żółtego sera

pół pęczka natki

sól, pieprz, szczypta ostrej papryki Przygotowanie: 10 minut,

gotowanie: 35 minut

Rybę posolić , popieprzyć , posypać papryką, obtoczyć w mące i usmażyć . Grzyby i ziemniaki obrać , umyć , pokroić w plastry i poddusić na oleju z odrobiną wody aż będą prawie miękkie. W naczyniu do zapiekania ułożyć rybę, na niej warstwę ziemniaków i grzybów. Zalać śmietaną wymieszaną z mąką, solą i pieprzem. Posypać serem i zapiec w rozgrzanym piekarniku. Tuż przed podaniem gorącą potrawę posypać grubo posiekaną natką. Rybę zapiekaną z grzybami i ziemniakami podajemy z sezonową surówką lub bukietem kolorowych surówek warzywnych (np. z marchwi, selera, porów), doprawionych majonezem z odrobiną cytryny lub sosem winegret. Doskonale będzie też smakować z zieloną sałatą.