



## Zapiekana ryba ze szpinakiem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [bialagwiazda1906](#), dnia 27 Lutego 2015r. o 08:54

Tagi: Zapiekana ryba ze szpinakiem, rybam jajko, bazyliia, szpinak

Rodzaj dania: ryby. owoce morza

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa:

### Składniki przepisu

| Nazwa           | Ilość | Miara    | Kategoria produktu |
|-----------------|-------|----------|--------------------|
| dorsz           | 5     | filet    | ryby i owoce morza |
| szpinak mrożony | 400   | g        | warzywa            |
| czosnek         | 2     | ząbek    | warzywa            |
| jajo kurze      | 1     | szt.     | nabiał             |
| sól             | 1     | łyżeczka | przyprawy i zioła  |
| ser mozzarella  | 150   | g        | nabiał             |

### Opis

W naczyniu żaroodpornym układamy filety doprawione solą.

Na filety nakładamy szpinak zmieszany z rozdrobnionym

czosnkiem, jajkiem i bazylią.

Wszystko posypujemy serem.

Pieczemy od 25 do 30minut w temperaturze około 200 stopni.

Dla ilu osób: 2

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: