



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 30 minut w temperaturze około 200 stopni.

Dla ilu osób: 2

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: