



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: