

halibut w sosie szpinakowym / ryba w piątek



Autor: **DomowaPiwniczka**
Przepisów: **254** Ocena: **2417**

3-4 os. 30 min łatwe dostępne



Składniki:

- halibut surowy - ok. 150g/osobę
- szpinak baby - paczka 250 g
- czosnek niedźwiedzi - 1/2 łyżeczki
- sól, pieprz - szczypta do smaku
- brokuły (opcjonalnie, jeśli akurat są ugotowane w lodówce)

Sposób przygotowania:

- 1 Szpinak myję, lekko osuszam, siekam i wrzucam na rozgrzaną patelnię. Dodaję czosnek niedźwiedzi i odrobinę świeżo mielonego pieprzu. Mieszam aż zmięknie i puści sok. Jakies 5 min.
- 2 Halibuta dokładnie myję, kroję na porcje, delikatnie solę, wkładam do naczynia żaroodpornego i zalewam sosem szpinakowym.

Podoba mi się dużo zieleni na talerzu, a mam w lodówce gotowane brokuły (były wczoraj na obiad, więc zostawiłam kilka różyczek). Dorzucam je do naczynia z rybą (nie jest to konieczne).

- 3 Tak przygotowanego halibuta wkładam do piekarnika na 15 minut na 160 stopni. To bardzo delikatna ryba i szybko się piecze, więc tyle wystarczy 300-400gramom. Jeśli przygotowuję więcej porcji lub kawałki są duże, wydłużam czas pieczenia, ale nigdy nie piekłam dłużej niż 30 minut.

Wyłożoną na talerz rybę, polewam sosem z pieczenia.

Aneks:

Halibut jest wystarczająco tłustą rybą i ten tłuszcz jest zdrowym tłuszczem, więc nie dodaję żadnych olejów, oliw ani masła - ani do sosu szpinakowego, a ni do ryby.

Używam czosnku niedźwiedziego, bo daje delikatny aromat i nie zabija smaku ryby.

Twoje notatki do przepisu: