

# Rozmarynowy pstrąg łososiowy na szpinakowej kołderce

Autor: **Futka**Przepisów: **994** Ocena: **27542**

1-2 os.



30 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- filet z pstrąga łososiowego
- szpinak mrożony
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- masło
- 1,5 łyżki sera gruyere
- PRZYPRAWY:
- cukier trzcinowy
- sól morska
- pieprz biały
- gałka muszkatołowa
- rozmaryn

## Sposób przygotowania:

- 1 Na początku przygotowujemy szpinakową kołderkę:

Na rozgrzanym maśle rozpuszczamy kawałki mrożonego szpinaku i smażymy go około 5 minut do odpowiedniego odparowania wody. Następnie dodajemy dwa przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, 2 łyżki jogurtu naturalnego oraz przyprawy: rozmaryn, biały pieprz, gałkę muszkatołową i odrobinę cukru trzcinowego. Całość dusimy około 5 minut. Na sam koniec szpinak doprawiamy solą i mieszamy z 1,5 łyżki startego sera gruyere.

- 2 Filety z pstrąga łososiowego pozbawiamy skóry, kroimy na mniejsze porcje i oprószamy je solą morską i rozmarynem.

Tak przygotowane filety smażymy na rozgrzanym maśle z obu stron przez około 2- 3 minuty.

Gotowego pstrąga układamy na szpinakowej kołderce. Podajemy z ziemniaczanym puree.

Życzę smacznego! :)



Twoje notatki do przepisu: