

ryba na poduszce

Autor: **bozenas**Przepisów: **45** Ocena: **681**

3-4 os.



30 min



średnie



przystępne

Składniki:

- ciasto francuskie, gotowe
- ryba sola tilapia albo dorsz, ok60dag
- szpinak
- białe wino albo limonka
- przyprawy orientalne

Sposób przygotowania:

- 1 ciasto francuskiego kroimy na kwadraty ok 15cm, pieczemy wg wskazań po 2 na porcję, szpinak przygotowuję tak jak podałam w moim przepisie na profilu, rybę smażymy przyprawioną najlepiej przyprawą do ryb, robimy sos krewetkowy: wrzucamy na patelnię odrobine chili, czosnek, imbir, curry na odrobinę oleju, dodajemy krewetki koktajlowe, po 3 sekundach podlewamy 0,50 ml wina albo sokiem z limonki ale wtedy trzeba trochę podlać wodą, solimy pieprzymy albo dodajemy swoje przyprawy, podbijamy odrobiną śmietany, jak mamy wszystko gotowe układamy- poduszczkę ciasta na to szpinak ok 2 łyżki, na to rybę (kawałki wielkości poduszczek ciasta) na to drugą poduszczkę ciasta i całość polewamy sosem tak aby parę krewetek zostało na górze, całość można posypać koperkiem albo czerwonym pieprzem- wydajemy najlepiej na kwadratowych białych talerzach- smacznego

Twoje notatki do przepisu: