

Ryba zapiekana pod ziemniaczanym puree



Autor: **kazimierz**
Przepisów: 52 Ocena: 997



1-2 os.



60 min



łatwe



tanie

Składniki:

- filet z białej ryby 450 g
- ziemniaki 300 g
- masło 1 łyżka
- czosnek 2 ząbki
- koperek
- ser żółty 100 g
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Ziemniaki ugotować. Filet rybny przyprawić, obtoczyć w mące i delikatnie podsmażyć na bardzo małej ilości tłuszczu, chodzi o to aby pozbyć się z ryby wody. Ziemniaki tłuczemy na puree z masłem i rozgniecionym czosnkiem, doprawiamy solą i pieprzem(możemy dodać kurkumę dla ładnego wyglądu) na koniec dodajemy posiekany koperek. Rybę układamy w wysmarowanym masłem naczyniu do zapiekania. Na rybie układamy warstwę puree. Na wierzch ścieramy ser (ilość wedle uznania).Zapiekamy w 180 stopniach przez około 20-25 minut.

Porcja dla przynajmniej dwóch osób- całość dania 1014 Kcal
jedna porcja 507 Kcal

Twoje notatki do przepisu: