

Ryba zapiekana w śmietanie

data aktualizacji: 2021.11.07 autor: Redakcja



SKŁADNIKI

30 dag filetu z ryby

3/4 szklanki słodkiej śmietany

5 dag sera żółtego twardego

2 łyżki mąki pszennej

1 łyżka masła

2 łyżki pokrojonego zielonego koperku

przyprawa do ryb

olej do smażenia

sól

pieprz

PRZYGOTOWANIE KROK PO KROKU

Filet rybny pokroić na części i wymieszać z przyprawą do ryb, następnie obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Śmietanę wymieszać z serem żółtym startym na tarce o dużych oczkach, dodać koperek i doprawić do smaku. Do naczynia żaroodpornego - wysmarowanego masłem - przełożyć usmażone ryby, a wierzch zalać przygotowaną wcześniej śmietaną. Całość zapiec w piekarniku w temp. ok. 150-170°C przez ok. 15 min. Podawać na gorąco jako przekąskę lub samodzielne danie z dowolnym zestawem surówek.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/39560-ryba-zapiekana-w-smietanie>