



przepisy.pl

Tołpyga ze szpinakiem

 45 minut  5 osób  Średnie

Składniki:

- pieprz - 1 szczypta
- śmietana - 1 szklanka
- sól - 1 szczypta
- gałka muskatołowa - 0.25 łyżeczek
- mąka - 1 łyżka
- masło - 2 łyżki
- pieprz cayenne - 0.25 łyżeczek
- sok z cytryny - 1 łyżka
- starty ser żółty - 5 łyżek
- szpinak - 300 gramów
- filety z tołpygi - 1 kilogram

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Filety umyj, osusz, skrop sokiem z cytryny, oprósz solą i pieprzem, przykryj i wstaw do lodówki na 60 minut. Po wyjęciu pokrój na kawałki.
2. Szpinak zblanszuj w osolonym wrzątku, osącz.
3. Z mąki i masła zrób jasną zasmażkę, dolej 4 łyżki przegotowanej wody, przypraw solą, pieprzem i gałką.
4. Wlej śmietanę, wymieszaj i podgrzewaj do czasu, gdy sos zgęstnieje.
5. W żaroodpornym półmisku posmarowanym masłem ułóż pokrojoną na porcję rybę, na niej rozłóż szpinak, zalej sosem, posyp startym serem.
6. Piecz przez około 30 minut w temperaturze 180 stopni.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl