



## Flądra pieczona w migdałach z jabłkiem

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

### Składniki:

flądra cała (wypatroszona) - 2 szt.  
masło miękkie - 1 łyżka  
płatki migdałowe - 2 łyżka

jabłko twarde - 1 szt.  
sól i pieprz - - do smaku  
do podania: cząstki cytryny - -  
kawalek

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Flądry natrzeć masłem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Jabłko obrać, wykroić gniazda nasienne i rozłożyć wokół ryby. Piekarnik nagrzać do 180 stopni.

**KROK 2:** Wstawić naczynie z rybą do nagrzanego piekarnika. Można w drugim naczyniu upiec pokrojone na małe kawałki ziemniaki (u mnie batat, fioletowe ziemniaki i klasyczne ziemniaki). Piec 15 minut. Następnie doprawić rybę solą i pieprzem oraz posypać płatkami migdałowymi.

**KROK 3:** Wstawić ponownie do piekarnika, zmniejszyć temperaturę do 160 stopni. Zapiekać jeszcze około 10-15 minut do uzyskania złocistego koloru.

**KROK 4:** Podawać z cząstką cytryny, pieczonymi ziemniakami lub pieczywem i sałatą.