





Ryba pod pierzynką z jarmużu

 Barbara Strużyna

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 1 porcja

Składniki:

ryba dorsz - 500 g
brokuł - 1 szt.
jarmuż - - kilka listków
czosnek główka - 1/2 szt.
pomidory - 2 szt.
cebula czerwona - 1 szt.

ser feta - 1 opakowanie
ser parmezan - - trochę
sól i pieprz - - do smaku
olej - - trochę
zioła prowansalskie - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł gotujemy 3 minuty w lekko osolonej wodzie, odcedzamy i dzielimy na części. Na dnie naczynia żaroodpornego układamy pokrojoną na kawałki rybę, brokuły. Po środku kładziemy cały kawałek fety. Solimy i pieprzymy. Następnie układamy przekrojone na pół pomidory, cebulę posiekaną w piórka. Na fetę układamy przekrojony czosnek. Solimy i pieprzymy. Na samej górze układamy listki jarmużu pozbawione twardych żył. Skrapiamy wszystko olejem lub oliwą i posypujemy ziołami prowansalskimi. Pieczemy w nagrzanym piekarniku do 180 stopni C, przez około 30 min. Następnie posypujemy startym parmezanem i wkładamy do piekarnika, aby ser się rozpuścił.