





Ryba zapiekana na szpinaku

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 2 porcje

Składniki:

szpinak - 200 g
masło - 2 łyżka
czosnek - 4 ząbek
łosoś - 250 g
pieczarki - 250 g

sos teriyaki - 2 łyżeczka
czosnek - 2 ząbek
sól - - do smaku
pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Łososia myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym (odcinamy skórę jeśli jest), kroimy w kostkę. Pieczarki obieramy i kroimy w plasterki. Szpinak myjemy i osuszamy w wirówce do warzyw,

KROK 2: Na patelni rozpuszczamy masło, wyciskamy dwa ząbki czosnku, wykładamy szpinak, lekko solimy i pieprzymy, dusimy go chwilę do odparowania wody. Wykładamy na spód kokilki. Na tą samą patelnię wykładamy drugą łyżę masła i wrzucamy pieczarki, lekko je solimy i pieprzymy, chwilę dusimy, dokładamy przeciśnięte przez praskę czosnki i dolewamy sos teriyaki i chwilę dusimy. Śmietanę hartujemy (dolewamy odrobinę gorącego sosu do śmietany, mieszamy) wylewamy następnie na pieczarki i mieszamy. Chwilę dusimy do lekkiego zredukowania sosu.

KROK 3: Na szpinak wykładamy łososia, polewamy go sosem grzybowym. Dwie kokilki wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza z opcją grill. Zapiekamy ok. 15-20 minut.

KROK 4: Zapiekanekę posypujemy koperkiem, jemy z surówką z kapusty, marchwi i jabłka.

Smacznego!