

Zapiekanka rybna

Przepis dodany przez użytkownika meg47

Filety rybne z piekarnika.

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: łatwe

Potrzebne składniki:

- mrożone filety z dorsza - 60 dag
- sól -
- drobno zmielony biały pieprz -
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżka(i)
- śmietana - 1/2 szkl.
- pomidory - 2 duże szt.
- ziemniaki - 4 szt.
- olej - 3 łyżka(i)
- jajko - 1 szt.
- świeże lub suszone liście bazylii -

Etapy przyrządzenia:

1. Filet lekko rozmrozić, oprószyć solą i pieprzem, usmażyć na rozgrzanym oleju z obu stron.
2. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, obgotować, pokroić w nieduże grube plasterki.
3. Blachę cienko wysmarować tłuszczem (najlepiej olejem), ułożyć rybę i ziemniaki oraz pokrojone w plastry pomidory,
4. Koncentrat połączyć ze śmietaną, dodać jajko i przyprawy, dokładnie wymieszać, sosem zalać potrawę.
5. Wstawić do rozgrzanego piekarnika na 30-40 minut, wyjąć, posypać świeżymi lub suszonymi ziołami.