Zapiekanka rybna z ziołami

Wędzony łupacz i witlinek w delikatnym sosie, z chrupiącą ziołowo-serową skórką, na pewno będą smakowały całej rodzinie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

200 g filetów z witlinka
200 g filetów z wędzonego łupacza
1 por, pokrojony w cienkie plasterki
300 ml półtłustego mleka
2 liście laurowe
45 g masła
75 g mąki razowej
3 łyżki parmezanu, świeżo startego
2 łyżki posiekanego świeżego majeranku albo 2 łyżeczki suszonego majeranku
4 łyżeczki mąki kukurydzianej
100 g pieczarek, pokrojonych w cienkie plasterki
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
sól i pieprz

gałązki świeżego majeranku, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190ºC. Ułożyć ryby w jednej warstwie w dużym rondlu albo na patelni. Posypać plasterkami pora. Włożyć liście laurowe. Zalać mlekiem. Doprawić solą i pieprzem. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 5 minut. Zdjąć rondel z ognia i odstawić na kolejne 5 minut.

2) Rozetrzeć w misce mąkę razową z masłem (mieszanina powinna mieć konsystencję okruszków). Wsypać parmezan, majeranek, sól i pieprz. Wymieszać wszystkie składniki.

3) Wyjąć filety z mleka i przełożyć na talerz. Zdjąć skórę, rozdrobnić mięso, usunąć ości.

4) Dodać odrobinę wody do mąki kukurydzianej i wymieszać na gładką pastę. Dodać ją do mleka w rondlu, doprowadzić sos do wrzenia, mieszając, aż zgęstnieje. Usunąć liście laurowe. Wrzucić pokrojone pieczarki i gotować 1 minutę. Dodać rozdrobnioną rybę i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

5) Przełożyć rybę i sos do płytkiego naczynia żaroodpornego o pojemności 1,2 litra. Posypać okruszkami z mąki, masła i parmezanu. Piec 35–40 minut, aż okruszki ładnie się przyrumienią. Przełożyć zapiekankę na ogrzane talerze, przybrać gałązkami świeżego majeranku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 319 kcal, 28 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 22 g węglowodanów (w tym 5 g cukru), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock