

Zapečené filé na špenátě

Kategorie: Ryby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

500 g špenátu

2 cibule

lžíce másla

sůl

pepř

800 g rybího filé

0,25 l vývaru ze zeleniny

100 ml bílého vína

3 rajčata

1 citrón

250 g sýra gouda

rostlinný olej

špetka tymiánu

Postup

Špenát omyjeme a necháme dobře okapat. Cibule oloupeme, nakrájíme na plátky a dusíme v horkém tuku, až zesklouvnou. Přidáme špenát, sůl i pepř a přiklopené asi 6 minut dusíme. Filé nakrájíme na kousky. Zeleninový vývar povaříme s vínem a v prochlazeném nálevu necháme ryby asi 8 minut uležet. Rajčata a citron omyjeme a spolu se sýrem nakrájíme na plátky. Špenát scedíme, necháme okapat a vložíme ho do olejem vymazané ohnivzdorné misky. Filé a zbývající přísady rozložíme na špenát a posypeme tymiánem. V předehřáté troubě asi 5 minut zapékáme.