



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni
(2450)

Rybna zapiekanka z ryżem

Jedzenie musi być zdrowe , smaczne i ładnie wyglądać

Czas przygotowania: ponad godzinę

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: pieczone

Liczba porcji: cztery

idealne dla dzieci

Składniki:

- filet rybny, 3 szt.
- ryż , 1 szkl.
- sok z cytryny, 2 łyżk.
- skórka cytrynowa, 1 łyżk.
- żółtka, 3 szt.
- Śmietana 18% , 1 szkl.
- ser żółty, 15 dag
- mleko, 1 szkl.
- masło, 1 łyżk.
- sól, 1 łyżecz.
- pieprz cytrynowy, 1 łyżecz.
- mąka , 5 łyżk.
- olej, 1 szkl.

Sposób przygotowania:

Ryby przypraw solą i pieprzem , skrop sokiem z cytryny . Zalej mlekiem , wstaw na 2 godziny do lodówki . Ryż wsyp do gotującej się osolonej wody z dodatkiem 1/2 łyżki masła i 1 łyżką skórki cytrynowej . Ugotuj . Odcedź .Ryby dokładnie osącz z zalewy . Obtocz w mące , nadmiar strzepnij . Olej rozgrzej na patelni , usmaż ryby z obu stron na złoty kolor . Formę żaroodporną natłuść , na dnie rozłóż ryż . Na nim ułóż ryby . Posyp skórką z cytryny . Żółtka utrzyj ze śmietaną , oprósz solą i pieprzem cytrynowym . Sosem zalej ryby z ryżem , posyp żółtym serem . Zapiekaj około 15 minut w temperaturze 190 stopni C . Zapiekankę podawaj na gorąco , udekorowaną melisą i cytryną .

