

Fileti crvenog bodečnjaka u umaku od špinata



Volim sve vrste ribe, a najdraže su mi u umaku . U ovom receptu koristim ribu bodečnjak, što naravno nije obavezno. Izvrsni su i fileti lososa .

SASTOJCI :

1 kg ribljih fileta (bodečnjak ili losos)

3 žlice ulja

50 g suhe rajčice (koja se kupi u ulju)

400 g smrznutog špinata

5 češnjaka

30 g maslaca

1 luk

100 ml bijelog vina

450 ml vrhnja za kuhanje

50 g parmezana

Sol (po vašem ukusu)

Papar (po vašem ukusu)

DODATNI SASTOJCI :

5 g gustina

10 ml vode

POSTUPAK :

1. fino usitniti luk , češnjak i ocijeđenu suhu rajčicu ...
2. začiniti ribu solju i paprom ...
- 3 . na zagrijanom ulju prepržiti ribu sa svake strane po 3 – 5 minuta (pecite ribu prvo na strani s kožicom) ...
- 4 . izvaditi ribu iz tave ...
- 5 . u istoj tavi otopiti maslac te ispržiti luk i češnjak ...
- 6 . dodati vino te na laganoj vatri kuhati cca. 4 – 5 minuta ...
- 7 . dodati suhu rajčicu i pržiti još 2 minute ...
- 8 . dodati vrhnje za kuhanje, sol i papar (po vašem ukusu) te smrznuti špinat ...
- 9 . kada se špinat odmrzne nastaviti kuhati 3 – 5 minuta na laganoj vatri ...
- 10 . dodati parmezan te pustiti da se otopi u umaku ...

SAD JE PRAVO VRIJEME AKO ŽELITE DA VAM UMAK BUDE JOŠ GUŠĆI ...

- 11 . pomiješati vodu i gustin te ga dodati u umak i kuhati samo 1 minutu ...

PRESKOČITE OVAJ POSTUPAK AKO VAM JE UMAK DOVOLJNO GUST ...

- 12 . vratiti ribu u umak i guštati u ukusnom ručku ...



Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal ... hvala na povjerenju vaša Meri