

Zapečená treska se špenátem

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- filety treska 4 ks
- čerstvý špenát 300 g
- máslo 3 lžíce
- česnek 1 stroužek
- mozzarella 1 ks
- trocha soli a pepře 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filety tresky necháme rozmrazit. Slijeme vodu a lehce je osolíme. Na pánvi necháme rozpustit máslo a filety lehce osmahneme z obou stran.

Čerstvý špenát řádně očistíme a nakrájíme na menší kousky. V kastrůlku rozejdeme zbytek másla a špenát na něm krátce orestujeme. Můžeme ho i podlít troškou vody a chvíli podusit. Potom přidáme prolisovaný stroužek česneku, osolíme a opepříme. Mozzarellu nakrájíme na kostičky.

Vezmeme pekáček nebo zapékací misku, na dno rozložíme tresku, na ni navrstvíme špenát a na něj kousky mozzarely. Na ni dáme opět kousky tresky a špenát a vše opět zakončíme mozzarellou. Dáme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme zhruba 20 minut, aby se chutě spojily a sýr se rozpustil. Podáváme se šťouchanými bramborami.

