

Gratinované plody moře

Kategorie: [Maso](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Plody moře(kalamáry, krevety,mušle,..) 500 g
- Losos bez kůže 300 g
- Žampiony čerstvé 50 g
- Česnek 2 stroužek
- Kopr čerstvý 1 snítka
- Cibule 1 ks
- Paprika červená 1 ks
- Pórek 1 ks
- Sůl 1 špetka
- Pepř bílý mletý 1 špetka
- Mozzarella 100 g
- Zakysaná smetana 100 g
- Bílé víno suché 2 lžíce

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Zapékání

Zařazení: Oběd

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Mořské plody (např. mražený mořský koktejl: kalamáry, krevety, mušle) propláchněte pod tekoucí vodou a nechte okapat.

Lososa bez kůže, vykostěte, omyjte, zlehka osušte a nakrájejte na kostičky.

Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

Papriku omyjte rozpůlte, odstraňte semínka a nakrájejte na kostičky.

Žampióny očistěte a nakrájejte na kostičky.

Pórek omyjte a nakrájejte na kolečka.

Česnek oloupejte, prolisujte a utřete se solí.

Do mísy vložte cibuli, papriku, žampióny, pórek, přidejte zakysanou smetanu, víno, mořské plody i lososa.

Do směsi přidejte česnek a podle chuti opepřete.

Malé zapékačí formičky nebo mušle naplňte a zapečte při 180°C asi 10 minut.

Mezitím si mozzarellu nakrájejte na plátky, pokladte jimi směs v mušlích a nechte roztavit.

Každou porci ozdobte snítkou kopru a podávejte.

Vhodnou přílohou jsou toasty z bílého pečiva.