Gratinováné 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, vímo, mořské plody i lososa.
Do směsi přidejte česnek a podle chuti opepřete.
Malé zapékací formičky nebo mušle naplňte a zapečte při 180°C asi 10 minut.
Mezitím si mozzarellu nakrájejte na plátky, pokladťe jimi směs v mušlích a nechte roztavit.
Každou porci ozdobte snítkou kopru a podávejte.
Vhodnou přílohou jsou toasty z bílého pečiva.