Zapiekanka rybna z makaronem i brokułami….

Składniki:

- filet z sandacza albo innej białej ryby - 500 gramów
- Naturalna Przyprawa do kurczaka łagodnego Knorr - 1 sztuka
- makaron - 150 gramów
- brokuły - 1 sztuka
- pomidory - 3 sztuki
- jajka - 4 sztuki

- śmietana 30% - 1 szklanka
- ser żółty - 100 gramów
- Przyprawa w Mini kostkach Smażona cebula Knorr - 1 sztuka
- gałka muszkatołowa - 15 gramów
- masło lub margaryna - 20 gramów
- oliwa z oliwek - 50 mililitrów

Sposób przygotowania:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

1.Filety z sandacza umyj, osusz i podziel na mniejsze kawałki. Wymieszaj 2 łyżki Naturalnej przyprawy Knorr z oliwą i polej nimi sandacza. Następnie rybę wstaw do lodówki na 30 minut.

2.Makaron ugotuj, następnie schłodź w zimnej wodzie. Brokuły sparz w lekko osolonym wrzątku, po czym hartuj w wodzie z lodem, aby nie straciły koloru.

3.Pomidory pokrój w cząstki, ser zetrzyj na tarce.

4.Rozbij jajka i połącz je ze śmietaną oraz startym serem.

5.Dopraw całość skruszoną Przyprawą w mini kostkach Knorr i gałką muszkatołową.

/Ewa Bąk kl.3b/