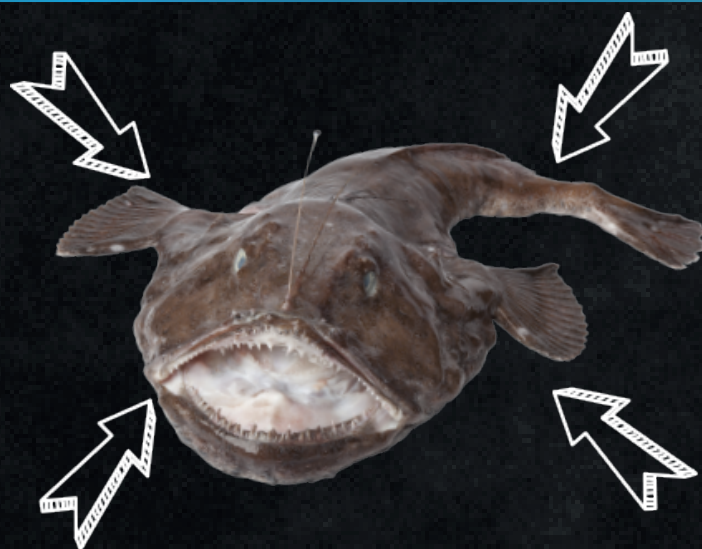


Ogony lotta (żabnica) ze szpinakiem



SKŁADNIKI:

- ogon lotta,
- 250 g szpinaku świeżego (paczka),
- oliwa z oliwek,
- ½ szklanki białego wytrawnego wina,
- 3 ząbki czosnku,
- sól,
- 2 gałązki rozmarynu,
- pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Rybę umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Zdjąć skórę, podzielić na mniejsze kawałki.
2. Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodać czosnek, po chwili szpinak.
3. Dusić pod przykryciem do zmniejszenia objętości.
4. Na oddzielnej patelni rozgrzać oliwę z oliwek, smażyć ogony lotta, doprawić solą i pieprzem do smaku, po chwili dodać wino.
5. Dusić pod przykryciem około 15 minut aż mięso będzie miękkie. Dodać szpinak, następnie posypać listkami rozmarynu.



Nasz Targ
Rybny

