



Mintaj zapiekany w sosie koperkowym

Autor: najlepszewkuchni.pl

Lekki i zdrowy dodatek do obiadu – idealnie komponuje się z młodymi ziemniakami i zielonymi szparagami. Sos koperkowy jest delikatny, aksamitny i idealnie uzupełnia smak mintaja. Całość nie tylko wyśmienicie smakuje, ale również pięknie pachnie i bardzo ładnie wygląda na talerzu.

Przygotowanie

Krok 1

Nastawiamy piekarnik na 180°C. Sprawione filety z mintaja skrapiamy sokiem z cytryny i przyprawiamy solą oraz pieprzem.

Krok 2

Oliwę rozgrzewamy na patelni, dodajemy pokrojone pory i cebulę, a następnie smażymy do zeszklenia. Układamy je na dnie naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem. Filety układamy na warzywach.

Krok 3

Śmietankę łaciatą podgrzewamy przez chwilę i dodajemy posiekany koperek. Wszystko doprawiamy solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.

Krok 4

Rybę w naczyniu żaroodpornym polewamy przygotowanym sosem i wstawiamy do piekarnika, pieczemy przez 30 minut.

Danie: **Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

300 g filetów z mintaja

250 ml śmietanki łaciatej 18%

1 pęczek koperku

2 białe części pora

1 biała cebula

sok z ½ cytryny

2 łyżki ziół prowansalskich

1 łyżka masła łaciate do posmarowania formy

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżka soli

1 łyżka pieprzu