

Филе камбалы на листьях шпината

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2744 кДж/500 ккал, пищевая ценность – белки 52 г, жиры 44 г, углеводы 9 г.

Время приготовления: 30–40 минут

Ингредиенты:

- 300 г филе камбалы
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 луковица, нарезанная кубиками
- 20 г сливочного масла
- 300 г листового шпината (замороженного)
- 20 г сливочного масла
- 20 г муки
- 250 мл овощного бульона (растворимого)
- 2–3 столовые ложки белого вина
- 1 яичный желток
- 100 мл сливок
- 150 г сыра «Гауда», натертого
- соль, молотый черный перец, молотый мускатный орех

Приготовление:

1. Филе камбалы сбрызнуть лимонным соком, оставить примерно на 10 минут для впитывания сока, затем промокнуть салфеткой, посолить и поперчить.
2. Листы шпината разморозить при 600 Вт в течение примерно 6 минут, после чего хорошо отжать.
3. Лук пассировать в сливочном масле, добавить шпинат и тушить при 800/900 Вт около 5 минут. Растопить оставшееся масло, добавить в него муку и перемешать. При дальнейшем помешивании добавить бульон и вино, вскипятить. Добавить сыр и взбитый со сливками яичный желток. Приправить солью, перцем и мускатом.
4. Шпинат разложить по дну формы для запеканок. На шпинат разложить филе рыбы, облить соусом и запекать в открытом виде.

Установка:

**Микров + Микров +
Микроволны/Гриль
600 Вт + 800 Вт + 450 Вт
+ Гриль**

Мощность:

**Вращающийся поддон
Время загрузки: 6 мин. + 5 мин. +
12–15 мин.**

Уровень загрузки:

Время приготовления:

