

Ryba zapiekana z marchewką



Składniki:

- filet z miruny 2 sztuki,
- marchew 2 sztuki,
- natka pietruszki posiekana 3 łyżki,
- ser żółty 50 gram,
- oliwa z oliwek 1 łyżka,
- sól.

Sposób przygotowania:

Rybę myjemy i kroimy na kawałki dowolnej wielkości (jeśli jest zamrożona, to najpierw ją odmrzamy). Marchewki obieramy, myjemy i ścieramy na tarce o małych oczkach. Naczynie żaroodporne smarujemy oliwą z oliwek, po czym układamy w nim kawałki ryby. Dokładnie oprószamy solą, następnie pokrywamy całość startą marchewką, posiekaną natką pietruszki i drobno startym serem. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni C przez ok. 20 minut.