

ANIA STARMACH

Ryba w papilotach

Co kupić?

- 1 pstrąg
- 1 mała cukinia
- 1 papryka
- 1 garść liści szpinaku
- 8 pomidorków koktajlowych
- 2 ząbki czosnku
- 0.5 cytryny

Sos

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 limonka
- 1 pokrojony ząbek czosnku
- 1 pokrojona papryczka chili

Jak przygotować?

1. Rybę umyj i osusz, do jej środka włóż plasterki cytryny.
2. Cukinię i paprykę pokrój w grubą kostkę.
3. Składniki sosu wymieszaj.
4. Na blasze do pieczenia rozłóż arkusz folii aluminiowej, ułóż na niej świeży szpinak, resztę warzyw i czosnek. Na środku umieść rybę, skrop sosem całość.
5. Złącz brzegi folii, tworząc zgrabny pakunek.
6. Rybę włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni na około 15–18 minut (w zależności od wielkości ryby).