



Rolada rybna ze szpinakiem



 5 porcji  12 min

Składniki

- 600g fileta z dorsza
- 150g mrożonego szpinaku
- 1 mała cebula
- 50ml śmietanki 30%
- 5 łyżek mąki ziemniaczanej
- pieprz, sól

Przygotowanie

1 W naczyniu głównym rozdrobnić cebulę

 10 sek  6

2 Dodać szpinak, włączyć parametry

 4 min  90

3 Zmiksować rybę w naczyniu głównym

 1 min  7

4 Dodać szpinak, mąkę, pieprz, sól i śmietankę Dokładnie wymieszać używając czarnej łopatk

 1 min  6

5 Gotową masę przełożyć do innego naczynia Z wyrobionej masy uformować małe rolady, zawinąć w folię spożywczą w cukierek i ugotować na parze. Włączyć wodę do naczynia głównego 1l. Ułożyć zawinięte rolady na metalowej części parowara

 20 min  120  3

6 Rolady z ryby wystudzić, pokroić w plastry, podawać jako przystawkę na zimno lub na ciepło z ulubionymi dodatkami