

Citrondampet fisk på spinatbund



سمك منقوع بالليمون على طبقة من السبانخ

المقادير:

asparges	كيس سبانخ مثلج (حوالي 450 غ) علبة هليون (حوالي 140 غ) باكيت فطر 8 قطع بندورة نصف ملعقة كاري ملح وفلفل 1 ليمون
torskefilet	400 شرائح من سمك القد (نوع من السمك)

الطريقة:

يذاب السبانخ المثلج ويعصر لتصفيته من الماء.
يصفى الهليون من الماء.
يقطع الفطر إلى شرائح.
تقطع البندورة إلى النصف.
توضع السبانخ في صينية الفرن على شكل طبقة.
يوضع فوقها طبقات من الفطر والهليون والبندورة.
ترش الطبقات بالملح والفلفل والكاري.
توضع شرائح السمك فوقها مع الملح والفلفل.
تقطع الليمونة إلى شرائح وتوضع فوقها.
توضع الصينية في الفرن حوالي 40-50 دقيقة على حرارة 200 درجة على الرف الأسفل.
مدة نضج السمك تختلف حسب سماكة الشرائح لذا من الضروري التأكد من نضجهم.
يوضع ورق الألمنيوم الخاص بالفرن stanniol فوقها بعد مرور نصف المدة عليها في الفرن.