

## „Festiwal Smaków Obiadowych Rzeszowskich Przedszkoli Promujących Zdrowie - Drugie Dania - kolorowe witaminki na talerzu”



### Dorsz zapiekany ze szpinakiem i parmezanem z surówką z kiszonej kapusty i pieczonymi ziemniakami

#### Składniki:

- polędwica z dorsza
- szpinak
- parmezan
- kapusta kiszona
- marchew
- jabłko
- ziemniaki
- śmietanka 30%
- czosnek
- oliwa, masło
- sól, pieprz, cukier, sok z cytryny

#### Ryba

Umytą i osuszoną polędwicę oprószone solą, pieprzem, skropiono sokiem z cytryny, a następnie ułożono w naczyniu żaroodpornym i przykryto podsmażonym na maśle szpinakiem doprawionym solą, pieprzem, czosnkiem z odrobiną śmietanki 30%.

Pieczono 20 min w piekarniku nagrzanym do 200°C z termoobiegiem – pod koniec pieczenia rybę posypano startym parmezanem.

#### Ziemniaki

Ziemniaki (wcześniej przygotowane) ułożono w naczyniu żaroodpornym oprószone solą, skropiono oliwą i również pieczono 20 min.

#### Surówka

Kiszoną kapustę odcisnięto z nadmiaru soku, poszatkowano, dodano startej na małych oczkach marchewki oraz jabłka, doprawiono do smaku pieprzem, cukrem oraz odrobiną oliwy z oliwek.