

Αρωματική γλώσσα στο φούρονο με σπανάκι.



Υλικά

για 2 άτομα

500 γρ φιλέτο γλώσσας (φρέσκια ή κατεψυγμένη)

500γρ σπανάκι καθαρισμένο και πλυμένο

2 ρίζες φινόκιο κομμένα σε ροδέλες

1 φλιτζάνι λευκό κρασί

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη

Χυμό από 1 λεμόνι

Εκτέλεση

Σε μια γάστρα τοποθετούμε το σπανάκι κομμένο με το χέρι σε χονδρά κομμάτια, έτσι ώστε να καλύψει όλο τον πυθμένα. Πασπαλίζουμε το σπανάκι με τις ροδέλες φινόκιο και επάνω τους τοποθετούμε τα φιλέτα της γλώσσας. Αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με το κρασί και το ελαιόλαδο. Βάζουμε τη γάστρα σκεπασμένη σε

προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε τη γάστρα, περιχύνουμε με τη λιωμένη μαργαρίνη την οποία έχουμε ανακατέψει προηγουμένως με το χυμό λεμόνι και ψήνουμε για ακόμη 5-10 λεπτά.

Πηγή: neadiatrofis.gr