

Pełnoziarnista zapiekanka z rybą

To pełnowartościowe danie bogate jest w białko, łatwo przyswajalne węglowodany, witaminy i makroelementy pochodzące z warzyw. Jest tutaj szpinak bogaty w żelazo i pomidory bogate w likopen. Danie jest sycące i naprawdę smaczne.

PS. Zdjęcie wykonałam nowym obiektywem. Dzięki Tato:)

aparat: Sony ILCE-7, ogniskowa: 90mm, F/6,3, 1/6s, kompensacja naświetlenia:+0,3, światło dzienne, soft box odbijający światło od okna i dwie białe pianki, do tego arkusz czarnego papieru, by nie było zakłóceń od promieni świetlnych na miseczce. By wydawało się, że jest więcej zapiekanki w środku, ułożyłam aż 3 zapiekanki jedna na drugiej:) Tło uzyskałam poprzez zasłonięcie białych zasłon, a w photoshopie nałożyłam kremową warstwę maskującą. I tak oto powstało to zdjęcie. Plus miseczkę ułożyłam na moim swetrze, którego tekstura dobrze wpasowała się kolorystycznie w całość i dodała ciekawej tekstury samej misce:)



Składniki:

- słoik **passaty pomidorowej** lub soku pomidorowego,
- 400 g ryby (u mnie mrożony dorsz),
- płaty pełnoziarnistego makaronu do lazanii (lub 100% z pszenicy durum),
- 200 g pieczarek uduszonych z dwoma ząbkami czosnku,
- 150 g świeżych listków młodego szpinaku,
- kula mozarelli,
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Na dnie brytfanki układaj naprzemiennie warstwami makaron, pieczarki, szpinak i rybę.
2. Zalej wszystko passatą pomidorową i dopraw solą i pieprzem. Na wierzch

połóż pokrojoną w plastry mozzarellę.

3. Piecz w temperaturze 175 stopni przez około 30 minut.
4. Smacznego!