

### 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 mozarellę.

3. Piecz w temperaturze 175 stopni przez około 30 minut.

4. Smacznego!

---

#### Moja domowa passata pomidorowa

Teraz jest najlepszy czas na pomidory. Mają smak pomidorów, a zerwane z krzaka pachną słodkim zapachem przez długi czas. Mają kolor krwisto czerwony i smakują pomidorem. Moja passata pomidorowa od dawna stoi w słoikach i czeka na zimę. W słoikach zamknęłam najlepsze pomidory jakie udało mi się w tym roku dostać. Przywiozłam je aż z lubelskiego, zakupiłam na targu prosto od rolnika. Takie są



najlepsze.

#### **Składniki na 6 dużych słoików:**

- około 8 kg pomidorów prosto z pola,
- sól wedle uznania (można nie solić w ogóle)
- 6 ząbków czosnku prosto z pola

#### **Przygotowanie passaty**

1. Pomidory dokładnie wymyć. W całości włożyć do garnka. Na dno garnka wlać odrobinę wody.
2. Wrzucić czosnek i ewentualnie sól.
3. Pomidory doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć gaz. Zblendować wszystko na gładką masę. Gotować dalej na małym ogniu. Pomidory są jedynym warzywem (w sumie owocem), które im dłużej się je gotuje, tym więcej mają witamin.
4. Passatę przelać do słoików i pasteryzować około 20-30 minut.

5. Smacznego!



*Manufaktura Ciastek i nie tylko*