Lubin i ja, prijatelja dva

**Autor**Marina Kusić

ShareTweetSaveEmail

1

Filetiramo jedan veći brancin nakon čega kosti obavezno ostavimo za riblju juhu ili temeljac. S fileta skinemo kožu, podijelimo ih na jednake dijelove dužine 10-ak centimetara i posolimo.

2

Mladi krumpir (u mom slučaju iz maminog vrta), dobro operemo sa spužvicom. Isto tako i mladu mrkvicu. Posolimo je, popaprimo, dodamo mediteranske začine koje volimo i zalijemo sa žlicom-dvije maslinovog ulja. Stavimo peći u zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva na masni papir jedno 30-40 minuta, ovisno o pećnici.

3

U međuvremenu blanširamo 100 grama mladog špinata, ocijedimo, sitno narežemo i dodamo dva češnja sitno narezanog češnjaka. To pomiješamo i rasporedimo po filetima brancina. Nježno iz zamotamo, probodemo čačkalicama i pržimo na vrućem maslinovom ulju po minutu sa svake strane. Kada su rolice pečene, možemo slobodno izvaditi čačkalice.

4

Za umak uz hrskavog lubina, mladi krumpir i mrkvicu pomiješamo dvije žlice majoneze s dvije žlice kiselog vrhnja i sve zajedno serviramo. Dobar tek!



1 kom. brancin (lubin)
100 g špinata
2 kom. češnja češnjaka
200 g mladog krumpira
6 kom. mladih mrkvica
2 žlica Zvijezda light majoneze
2 žlica kiselog vrhnja
3 žlica Zvijezda ekstradjevičanskog maslinovog ulja
2 g soli
1 g papra
2 g mediteranskih začina (ružmarin, bosiljak)

NAMIRNICE

1 kom. brancin (lubin)
100 g špinata
2 kom. češnja češnjaka
200 g mladog krumpira
6 kom. mladih mrkvica
2 žlica Zvijezda light majoneze
2 žlica kiselog vrhnja
3 žlica Zvijezda ekstradjevičanskog maslinovog ulja
2 g soli
1 g papra
2 g mediteranskih začina (ružmarin, bosiljak)

Način pripreme

1

Filetiramo jedan veći brancin nakon čega kosti obavezno ostavimo za riblju juhu ili temeljac. S fileta skinemo kožu, podijelimo ih na jednake dijelove dužine 10-ak centimetara i posolimo.

2

Mladi krumpir (u mom slučaju iz maminog vrta), dobro operemo sa spužvicom. Isto tako i mladu mrkvicu. Posolimo je, popaprimo, dodamo mediteranske začine koje volimo i zalijemo sa žlicom-dvije maslinovog ulja. Stavimo peći u zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva na masni papir jedno 30-40 minuta, ovisno o pećnici.

3

U međuvremenu blaniramo 100 grama mladog špinata, ocijedimo, sitno narežemo i dodamo dva češnja sitno narezanog češnjaka. To pomiješamo i rasporedimo po filetima brancina.

Nježno iz zamotamo, probodemo čačkalicama i pržimo na vrućem maslinovom ulju po minutu sa svake strane. Kada su rolice pečene, možemo slobodno izvaditi čačkalice.

4

Za umak uz hrskavog lubina, mladi krumpir i mrkvicu pomiješamo dvije žlice majoneze s dvije žlice kiselog vrhnja i sve zajedno serviramo. Dobar tek!



Lubin i ja, prijatelja dva
NAMIRNICENačin pripreme