(na 6 osób)

1/2 kg szpinaku, 6 kawałków soli, 3 fenkuły, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, sok z cytryny, oliwa do podsmażenia;

SOS: 3 łyżki masła, 3łyżki mąki, szklanka mleka, 1 żółtko, kawałek utartego żółtego sera (najlepiej gruyer), sól, pieprz

Rybę należy lekko osolić, popieprzyć i skropić sokiem z cytryny. Obsmażyć krótko z obu stron.

Czosnek drobno posiekać, ale nie rozcierać. Na rozgrzaną patelnię wlać nieco oliwy, wrzucić posiekany czosnek i nieco go podsmażyć. Dodać liście szpinaku, zamieszać i bardzo krótko podsmażyć, doprawić do smaku.

Na sos należy rozgrzać w rondelku masło, dodać mąkę i zrobić jasną zasmażkę. Rozprowadzić mlekiem, zagotować cały czas mieszając, żeby nie było grudek. Gdy sos jest już gładki i gęsty odstawić na chwilkę do przestygnięcia, a następnie wmieszać żółtko i ser (wystarczy kopiasta łyżka, ale drobno startego).

Rybę ułożyć na blaszce posmarowanej masłem (albo oliwą), na każdy filet położyć trochę szpinaku, po wierzchu polać sosem. Po bokach ułożyć ćwiartki fenkuła.

Zapiekać w gorącym piekarniku przez około 30 minut.

Podawać koniecznie z winem.

Przepis Krzysztofa Komornickiego z Wójtowic