

## *File de crap cu spanac si migdale*

### *Ingrediente:*

*4 fileuri de crap/sanger/cosas/novac ( 200 g bucata)*

*sare*

*piper*

*1 lamaie*

*600 g spanac*

*1 ardei rosu gras*

*2 linguri unt sau margarina*

*2 linguri migdale sfaramate*

*2 linguri ulei de masline*

*4 catei de usturoi*

*felii de lamaie pentru ornat*

### *Mod de preparare*

*Fileurile se sareaza, se pipereaza si se stropesc cu zeama de lamaie. Se acopera cu folie si se pune la frigider. Spanacul se spala si se pune intr-o cratita, cu atata apa cat sa-l acopere si se fierbe sub capac. Se strecoara si se pune intr-o cratita cu unt sau margarina, in care se adauga migdale si ardeiul taiat fasii; se calesc impreuna 3 – 4 min.*

*In uleiul de masline, se caleste usturoiul taiat marunt, apoi se adauga pestele zvantat si se lasa la foc mic 3 min pe fiecare parte. Se scoate pestele si se pune pe un platou , alaturi de spanac, ardei si migdale si se orneaza cu felii de lamaie.*

*Se serveste cu piure de cartofi si un vin alb sec.*