



Pečený pstruh

Ingredience

pstruzi: 2 ks
máslo: 2 PL
cibule: 1 ks
bylinky (tymián, rozmarýn, petržel,...)
sůl
pepř
kmín
hladká mouka
citrón

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Pstruhy okmínujeme, osolíme a opeříme. Lehce obalíme v mouce a dáme do pekáčku. Cibuli nakrájíme na kolečka, část dáme dovnitř ryby a zbytek obložíme okolo. Bylinky dáme dovnitř ryby. Máslo nakrájíme na plátky a položíme na pstruha. Takto připravenou rybu vložíme do trouby a nezakrytou pečeme asi...

Pečený pstruh - recept

Pstruhy okmínujeme, osolíme a opeříme. Lehce obalíme v mouce a dáme do pekáčku. Cibuli

nakrájíme na kolečka, část dáme dovnitř ryby a zbytek obložíme okolo. Bylinky dáme dovnitř ryby. Máslo nakrájíme na plátky a položíme na pstruha. Takto připravenou rybu vložíme do trouby a nezakrytou pečeme asi 30 minut, dokud nezezlátne.

Pečený pstruh je výborný se zeleninovým salátem nebo krajícem celozrnného chleba. Na talíři ho můžeme ještě pokapat šťávou z citronu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí