

Recepty



Pstruh na másle

Ingredience

pstruzi {2}

citron

sůl

pepř

mletý kmín

máslo

olej

čerstvá bazalka nebo tymián

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Pstruhy rozřízneme ostrým nožem v břišní části a odstraníme vnitřnosti, případně i odřízneme hlavu. Poté rybu opláchneme vodou a pečlivě osušíme...

Pstruh na másle - recept

Pstruhy rozřízneme ostrým nožem v břišní části a odstraníme vnitřnosti, případně i odřízneme hlavu. Poté rybu opláchneme vodou a pečlivě osušíme čistou utěrkou. Pstruhy zevnitř osolíme, opepříme a jemně posypeme kmínem. Dovnitř vložíme lístky bazalky nebo tymiánu.

V pánvi rozpálíme olej a vložíme pstruhy. Necháme opékat 4 - 5 minut z každé strany, dokud maso

nezbělá a kůže nezezlátne. Chvíli před vyjmutí pstruhů z pánve na ně položíme tenké plátky másla.

Pstruh na másle se perfektně hodí k vařeným či pečeným bramborám, bramborovým plackám či opečené bagetce s bylinkovým máslem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí