

## Co na obiad: Pstrąg z grilla i sałatka z cukinii wg Piotra Ogińskiego



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Ryba

pstrąg	2 sztuki
masło	3 łyżka
koperek świeży	5 gramów
ząbek czosnku	1 sztuka
cebula	1 sztuka
cytryna	3 plastry
Grill przyprawa klasyczna Przymat	1 łyżka
Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Przymat	

#### Sałatka

cukinia	1 sztuka
orzechy nerkowca	25 gramów
cebula czerwona	1 sztuka
sok z cytryny	1 łyżeczka
granat	1/3 sztuka
pomidorki koktajlowe	7-8 sztuk
koperek świeży	5 gramów
ser feta	70 gramów

#### Dressing

**Sos sałatkowy włoski z bazylią i oregano Prymat**

1 opakowanie

**oliwa**

3 łyżki

**woda**

3 łyżki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do miski wkładamy masło, koperek, cebulę, plasterki cytryny pokrojone na ćwiartki oraz przyprawę do grilla i wszystko dokładnie ze sobą łączymy.

Gotowym farszem nadziewamy pstrągi, które przekłuwamy wykałaczką i posypujemy dokładnie solą.

Obieraczką wycinamy cienkie paski z cukinii, a następnie dodajemy do miski pozostałe składniki na sałatkę. W małej miseczce dokładnie mieszamy sos sałatkowy z wodą i olejem. Sos dodajemy do sałatki, całość mieszamy. Sałatkę przed podaniem zostawiamy na 5 minut w chłodnym miejscu.

Pstrągi układamy na rozgrzanym grillu, rybę pieczemy pod przykryciem ok. 7 minut z każdej strony. Gotowe pstrągi podajemy z sałatką i kawałkiem cytryny.