

## Cytrynowo-orzechowy pstrąg



**JADWIGA/JAGA85**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>pstrąg</b>	1 sztuka
<b>sok z cytryny</b>	z 1
<b>skórka z cytryny</b>	z 1
<b>koncentrat pomidorowy1</b>	łyżka
<b>natka pietruszki</b>	
<b>miód</b>	1 łyżka
<b>wino białe wytrawne</b>	2 łyżki
<b>masło</b>	łyżka
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	
<b>Pieprz kolorowy- MŁYNEK</b>	
<b>orzechy włoskie</b>	0,5 szklanki siekane

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1** Sprawionego pstrąga myjemy dokładnie pod bieżącą wodą.
- KROK 2** Osuszonego przekładamy na deskę, oprószamy świeżo mielonym pieprzem, solą oraz skrapiamy połową soku z cytryny. Na wierzch ścieramy skórkę z cytryny. Tak przygotowanego przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy do chłodu na 1-2 godziny.
- KROK 3** Po tym czasie rybę przekładamy do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem. Na wierzchu układamy kilka plasterków masła. W środek ryby wkładamy mały pęczek świeżej pietruszki. Rybę pieczemy około 7 minut w 200°C.

- KROK 4 Po tym czasie przekładamy ją na drugi bok, a na wierzch układamy orzechowy sos. Ponownie wstawiamy do piekarnika i pieczemy jeszcze około 15 minut.
- KROK 5 Sos orzechowy: Orzechy siekamy na mniejsze części. Na talerzu umieszczamy orzechy, koncentrat, miód , sok z cytryny oraz wino. Dokładnie mieszamy.