

Cytrynowo-orzechowy pstrąg



JADWIGA/JAGA85



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pstrąg	1 sztuka
sok z cytryny	z 1
skórka z cytryny	z 1
koncentrat pomidorowy1	łyżka
natka pietruszki	
miód	1 łyżka
wino białe wytrawne	2 łyżki
masło	łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	
orzechy włoskie	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.