

Czonkowo-cytrynowy pstrąg z parowaru



WAFELEK2601



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pstrąg	4 sztuk
cytryna	32 plastry
sok z połowy cytryny	1 sztuka
czosnek	4 ząbki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1/2 łyżeczki
oliwa	50 ml
koperek	1/2 pęczka
Pieprz ziołowy mielony Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Pstrągi wypatroszyć, dokładnie umyć i osuszyć. Skropić sokiem z cytryny. Czosnek zetrzeć na drobnych oczkach. Ryby natrzeć oliwą, solą morską, pieprzem ziołowym oraz czosnkiem (również w środku).
- KROK 2** Koper posiekać. Włożyć do środka ryb. Po 2 plastry cytryny włożyć po środku ryby i po 2 z obu stron na zewnątrz. Resztę cytryny zostawić do podania z gotową rybką.
- KROK 3** Folię aluminiową natrzeć oliwą i każdą rybkę osobno zawinąć w folię. Odstawić na noc do lodówki. Gotować w parowarze do miękkości.
- KROK 4** Podawać z plasterkami cytryny.