

Faszerowana rybka - przepis Pascala



BRZUSZKI ŁAKOMCZUSZKI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pstrąg patroszony	4 szt
oliwa	4 łyżka
ząbek czosnku	2 szt
chleb	120 g
musztarda dijon	2 łyżka
natka pietruszki	1 szt
ricotta	1 opakowanie
cytryna	4 szt
ryż	2,25 szklanka
cebula	1 szt
curry	1 łyżka
jajko	2 szt
pieprz	1 szt
sól	1 szt
cebula czerwona	2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na desce do krojenia mieszamy pokrojoną czerwoną cebulę i jeden posiekany ząbek czosnku. Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy z oliwek, następnie wrzucamy na nią czosnek i czerwoną cebulę, podsmażamy przez mniej więcej 2-3 minuty. Posiekany miąższ chleba wrzucamy do miski, odstawiamy. Czosnek i cebulę z patelni przekładamy do miski z chlebem. Za pomocą zestera lub tarki ścinamy skórkę z 2 cytryn, następnie sok z obu cytryn dodajemy do miseczki z chlebem. Połowę skórek cytryny drobno siekamy, dodajemy do miski z chlebem. Do chleba dodajemy 2 łyżki musztardy dijon i całe opakowanie sera ricotty oraz 2 całe jaja. Dopraviamy pieprzem i solą. Dodajemy ½ pęczka natki pietruszki (same listki), wcześniej posiekanego, całość mieszamy. 4 pstrągi myjemy pod bieżącą wodą, następnie pozbawiamy ich łusek. Kładziemy pstrągi na papierowym ręczniku, następnie filetujemy (pozbawiamy ości, głowy i kręgosłupa), wycinamy też ości brzuszne. Przycinamy boczne części filetów. Przygotowujemy 4 równej wielkości płyty folii aluminiowej, układamy je tak, by leżały błyszczącą stroną do góry. Folie zwijamy na pół. Filety dopraviamy solą i pieprzem z obu stron, od strony mięsa układamy farsz, zakrywamy drugą połową ryby (która też jest dopraviona). Na wierzch kładziemy skórkę cytryny. Rybę zawijamy w folię (folia ma służyć jako kieszonka). Rybę wkładamy na blachę, a następnie do nagrzanego piekarnika na mniej więcej 15-20 minut.

Pokrojony w kosteczkę czosnek i pokrojoną cebulę wrzucamy do garnka, w którym wcześniej rozgrzaliśmy 2 łyżki oliwy z oliwek, dodajemy suchy ryż i 1 łyżkę curry, mieszamy. Ryż w garnku zalewamy 750-800 ml zimnej wody, przykrywamy i gotujemy do momentu, aż odparuje cała woda. 2 cytryny kroimy na pół, wyjmujemy widoczne pestki. Małym nożem okrawamy część skórkę z cytryny, następnie okrojoną część zwijamy w pętelkę. Po mniej więcej 15 minutach wkładamy ryż do małej miseczki, pstrągi wyciągamy z piekarnika. Ostrożnie otwieramy folię. Wyjmujemy rybę na talerz, posypujemy pietruszką, ryż wykładamy do miseczki, obok układamy kawałek cytryny.