

Grillowany pstrąg



JAGODA5913



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pstrąg patroszony	1-2 szt średnie
oliwa	4 łyżki
sól morska	1 łyżeczka
pieprz cytrynowy	2 łyżeczki
sok z cytryny	2 łyżeczki
szczypiorek	3 łyżki pokrojonego
przyprawa do ryb	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Przygotować wszystkie składniki. Ryby oczyszczamy i myjemy .Osuszamy na ręczniku papierowym.
- KROK 2** Odcinamy płetwy i niepotrzebne części , osuszone układamy na talerzu lub tacy .
- KROK 3** Posypujemy pieprzem cytrynowym, przyprawą do ryb , solą morską wewnątrz ryby i po wierzchu.
- KROK 4** Szczypiorek myjemy i kroimy, posypujemy do środka .
- KROK 5** Polewamy oliwą z oliwek , sokiem z cytryny i wkładamy do lodówki na 2 -3 godziny aby się zamarynowały. Zrobić nacięcia po wierzchu.
- KROK 6** Wyjmujemy z lodówki i grillujemy na patelni grillowej lub grillu elektrycznym czy tradycyjnym .
- KROK 7** Grillujemy z obu stron po 4 minuty. Podajemy z ziemniakami i surówką .Po wierzchu skrapiamy jeszcze sokiem z cytryny .