

Przepis dnia III, odc. 24: Pieczone filety z pstrąga w plasterkach półgęska



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pstrąg ze skórą	4 filety
półgęsek	8 plasterków
koperek	1 mały pęczek
czosnek	2 pokrojone w plastry ząbki
oliwa	4 łyżki
masło	2 łyżki
krem chrzanowy	
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	1/2 łyżeczki
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	do smaku
rozmaryn	do smaku
ogóreczki konserwowe	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Filety z pstrąga oprószyć solą i pieprzem cytrynowym, rozmarynem.
- KROK 2 Na każdym filecie ułożyć plastry półgęska.
- KROK 3 Na blaszce położyć papier do pieczenia i ułożyć na nim rybę. Wierzch posmarować masłem, ułożyć gałązki koperku i posypać plasterkami czosnku. Piec ok. 20 minut w temperaturze 120°C.
- KROK 4 Po upieczeniu rybę podawać z kremem chrzanowym i ogóreczkami konserwowymi.

KROK 5 Do dekoracji można dodać świeże listki mięty.