

Pstrąg duszony w warzywach



MAGDA60



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pstrąg patroszony	2 szt
marchewka	2 szt
ziemniaki	6 szt
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	
sól	
pieprz	
natka pietruszki	
cytryna	1 szt
cebula	2 szt
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryby oczyścić, zostawić w nich płetwy i umyć.
Polać sokiem z cytryny, natrzeć przyprawą do ryby, solą i pieprzem i odstawić na godzinę do lodówki aby się zamarynowała ryba.
Ryby oczyścić, zostawić w nich płetwy i umyć.
Polać sokiem z cytryny, natrzeć przyprawą do ryby, solą i pieprzem i odstawić na godzinę do lodówki.
Na oleju podsmażyć rybę z obu stron, dodać warzywa i troszkę podlać wodą.
Warzywa posypać natką. Dusić ok. 15 min wszystko razem.