

Pstrąg na botwince



R'N'G KITCHEN



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

pstrąg	1 sztuka
mąka kukurydziana	3 łyżki
cytryna	6 plasterów
bazylija otarta Prymat	1 łyżeczka
oregano suszone Prymat	1 szczypta
mięta cytrynowa	3 łyżki
olej rydzowy	100 mililitrów
botwinka	1 pęczek
sok z cytryny	0.5 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umytego i osuszonego pstrąga oprószyłem solą, obtoczyłem w panierce z maki kukurydzianej wymieszanej z suszonymi ziołami. Do środka włożyłem 2 plasterki cytryny, 2 łyżki mięty, kilka listków świeżej bazylii i oregano. Pozostałe plasterki ułożyłem na rybie. Odstawiłem na pół godziny. Upiekłem pstrąga na złoty kolor ok. pół godziny w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C, polewałem oliwą.

Umytą i oczyszczoną botwinę obgotowałem w osolonej wodzie z łyżką oliwy, łyżeczką soku z cytryny i łyżką mięty. Odcedziłem, wyrzuciłem miętę. Botwinę wyłożyłem na półmisek. Polałem ją dressingiem z 2 łyżek oliwy wymieszanej z resztki soku z cytryny, solą i pieprzem. Na botwinie ułożyłem upieczoną rybę.