

pstrąg w soioe migdałowo-imbriowym

ANNA89



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pstrąg(4 szt)

cytryna 1

sól do smaku

mąka pszenna 4 łyżki

olej 2 łyżki

masło 100 g

migdały 100 g

cebula biała 2

śmietana 200 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

pstrągi umyć pod zimną wodą, skropić sokiem z cytryny i sosem worcester, oprószyć sola i w mące. Olej rozgrzać na patelni, smażyć ryby 5 minut. Masło rozgrzac, ponownie włożyć pstrągi, smażyć 3-4 minuty. Maigdały zrumienic na maśle. cebule obrać, pokroic w półplasterki, dorzucic do migdałów. Syrop z cytrusów i smietanę wlać na patelnię, dodać imbir (1/2 łyżeczki). Zagotowac ,przyprawić sola i pieprzem. Ryby włożyć do sosu. Udekorowąc plasterkiem cyrtyny i natką pietruszki.