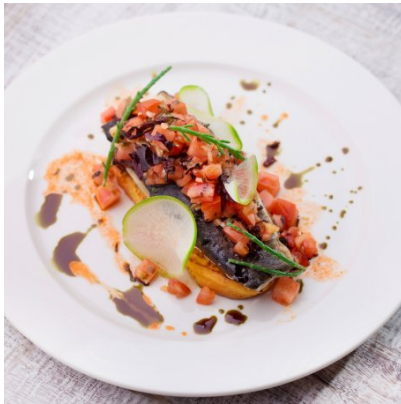


Pstrąg z Pustelni (koło Kazimierza Dolnego) z racuchem kukurydzianym i sałatką z dodatkiem pachnotki



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

filet z pstrąga	250 g
jajko	1 szt.
mąka kukurydziana	100 g
jogurt naturalny	100 g
proszek do pieczenia	1/4 łyżeczki
papryka wędzona	1 szczypta
czosnek	1 ząbek
cebula biała	25 g
pachnotka	1 g
miód lipowy	3 g
olej rzepakowy	3 g
oliwa	5 łyżek
olej z pestek dyni	
soliród	1 g
zielona rzodkiew	3 plastry
Sałatka pomidorowa (100 g)	
pomidor	1 szt.
cebula biała	1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z pstrąga nacieramy czosnkiem i masłem i pieczemy w 200°C przez 10minut. Mąkę kukurydzianą, jajko, jogurt i proszek do pieczenia mieszamy ze szczyptą wędzonej papryki. Masę wylewamy na patelnię i smażymy przez chwilę na oleju rzepakowym, następnie pieczemy. Pomidora i cebulę kroimy w kostkę, siekamy pachnotkę i mieszamy wszystkie składniki, dodając miód i oliwę.

Wszystko układamy warstwowo na talerzu, dekorujemy solirodem i rzodkiewką zieloną. Na końcu polewamy rybę oliwą dyniową.

PRZEPIS POCHODZI OD [GACA SYSTEM](#)