

## Świąteczne filety z pstrąga w sosie maślano-koperkowym z prażonymi płatkami migdałów .\*



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>pstrąg ze skórą</b>	8 filetów
<b>czosnek</b>	4 rozgniecione ząbki
<b>sól</b>	1 szczypta
<b>pieprz cytrynowy</b>	1 szczypta
<b>mąka</b>	4 łyżki
<b>olej rzepakowy</b>	1 do smażenia
<b>masło roślinne</b>	50 g
<b>płatki migdałowe</b>	4 łyżki
<b>sok z cytryny</b>	1 sztuka
<b>pieprz czarny grubo mielony</b>	1 łyżeczka
<b>koperek posiekany</b>	1 pęczek
<b>rukola</b>	1 pęczek
<b>pomidory bez skóry</b>	4 sztuki
<b>olej lniany</b>	2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyte i osuszone papierowym ręcznikiem filety z pstrąga natrzeć czosnkiem, doprawić solą i pieprzem cytrynowym, po czym odstawić na dwie godziny do lodówki. Następnie oprószyć mąką, usmażyć z każdej strony na złoty kolor i odstawić w ciepłe miejsce.

Na patelni rozpuścić masło, dodać migdały, sok z cytryny, grubo mielony czarny pieprz i świeży koper.

Pstrąga ułożyć na talerzach, polać aromatycznym sosem z migdałami. Podawać z plasterkami pomidorów i rukolą skropioną olejem lnianym.

