

Pstrąg z patelni



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pstrągi tęczowe po ok. 30-50 dkg każdy albo jeden duży	2
z dużej cytryny	sok
łyżek mąki pszennej	4-6
sól, pieprz mielony	do smaku:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pstrągi należy dokładnie oczyścić - zakładam, że kupiliśmy wypatroszone. Usuwam skrzela i łuski, dokładnie myję. Odcinam też płetwy nożycami kuchennymi - oprócz płetwy grzbietowej. Pstrągi powinno się smażyć z głową, ale ponieważ mój był duży (80 dkg) i z łbem nie zmieściłby się na patelnię więc ją odciąłem i zużyłem do zupy. Oczyszczoną pstrągę osuszam ręcznikami papierowymi, oprószam solą i pieprzem zarówno z wierzchu jak i od środka. Następnie skrapiam sokiem z cytryny o odkładam w chłodne miejsce na ok. 30-60 min.. Rozgrzewam dużą patelnię a na niej masło klarowane (ok.3-4 łyżek). Tuskę ryby oprószam z wierzchu mąką, nadmiar otrzepuję. Rybę kładę na mocno rozgrzany tłuszcz i smażę ok. 5-10 min. aż dobrze się zrumieni. Następnie delikatnie przewracam na drugą stronę i przykrywam patelnię. Smażę rybę jeszcze ok. 10 min. - mniejsze okazy będą się smażyć krócej. Kiedy ryba jest już dobrze zrumieniona i chcę sprawdzić czy jest usmażona w środku próbuję wyciągnąć płetwę grzbietową - jeśli wyjdzie bez oporu to ryba jest gotowa. Można też ostrym nożem naciąć rybę wzdłuż grzbietu i leciutko podważyć sprawdzając mięso. Smażonego pstrąga podaję z ziemniakami. Do tego obowiązkowo cytryna, chrzan i przeważnie surówka z kapusty :-)