

Pieczony pstrąg w warzywach



CUKIERECZEK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pstrąg	2 szt
marchewka	2 szt
pietruszka	2 szt
czosnek	2 ząbki
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	1 szt
masło	2 łyżeczki
natka pietruszki	2 szt
cytryna	1/2 szt
natka pietruszki	2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyte, wypatroszone i osuszone pstrągi natrzeć przyprawą do ryb i skropić sokiem z cytryny. Środek ryby rozsmarować wyciśniętym czosnkiem, włożyć po jednej gałązce natki pietruszki i łyżeczkę masła.

Czystą ,obraną marchew (dużą), pietruszkę (dużą) zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

Folie aluminiową posmarować lekko oliwą ,ułożyć rybę obłożyć warzywami i natka pietruszki zawinąć folię. Rybę piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 40 minut.