

Pstrąg z czosnkiem i ostrą papryką



PAWEŁ33



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pstrąg

czosnek

papryczka chilli

masło do smażenia

Sól czosnkowa jodowana Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzewamy piekarnik do 200C. Cebulę i czosnek siekamy drobniutko, z papryki usuwamy łodyżkę i nasiona, kroimy w podłużne paski. Umyte i wypatroszone pstrągi wypełniamy wewnątrz mieszaniną czosnku, cebuli i soku z wyciśniętej cytryny. Po wierzchu nacieramy pstrągi dokładnie masłem i kładziemy na podwójnej folii aluminiowej. Sól i pieprz do smaku. Następnie przykrywamy pstrągi paskami papryki. Jeżeli ktoś nie lubi na ostro, można użyć papryki czerwonej. Całość przykrywamy folią i zawijamy całość szczelnie. Pieczemy 25 min lub aż do miękkości ryby. Osobiście podaję z brokułami, gotowanym groszkiem i marchewką i oczywiście doskonałym winem. Szybka i łatwa potrawa na kolację we dwoje po ciężkim dniu pracy. ;) Sprawdzone, działa jak afrodyzjak. Smacznego!