

Filety z pstrąga zapiekane z jabłkowymi ziemniakami :



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

olej	2 łyżki
koperek	1/2 szkl.
ziemniaki	12 szt.
pstrąg	4 filety
cytryna	2 szt.
jabłka	2 szt.
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	
masło	50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety z pstrąga zalać sokiem z cytryn i zostawić w lodówce na godzinę. Wyjąć z marynaty , osuszyć , posolić, posypać pieprzem, oprószyć mąką.

Na patelni rozgrzać połowę masła z olejem i usmażyć na rumiano filety (jak trzeba przekroić filety na połówki)- z obu stron .

Ziemniaki umyć i ugotować w „ mundurkach ”, obrać i pokroić w grube plasterki.

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić w cienkie plasterki - włożyć na tłuszcz od smażenia ryby i podsmażać aż zmiękną .

Naczynie polać tłuszczem ze smażenia .Ułożyć na dnie 1/2 plastrów ziemniaków posypanych koprem i lekko posolonych -na to podsmażone jabłka , a na wierzch znów resztę ziemniaków .Posypać koprem . Ułożyć na tym filety. Na wierzchu polać resztą tłuszczu z patelni.

Wstawić do piekarnika i nastawić go rozgrzać do 200 * C . Zapiekać rybę przez 15 minut.