Pstrąg smażony w całości

BABCIAGRAMOLKA

CZAS PRZYGOTOWANIA POWYŻEJ 1H

ILOŚĆ PORCJI 1 - 2

SKŁADNIKI

pstrąg	1 sztuka
cytryna	1 sztuka
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	3 szczypty
Pieprz czarny mielony Prymat	2 szczypty
koperek	2 łyżki
masło	2 łyżki
olej	1/4 szklanki
mąka	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Przygotować marynatę: z soku z połowy cytryny, 1/4 szklanki oleju, soli oraz pieprzu.

KROK 2 Umyć i osuszyć rybę. Wyczyścić. Naciąć skórę po każdej stronie w 4 miejscach (najlepiej pod kątem w kierunku ogona). Włożyć do środka ryby kilka gałązek kopru (lub posypać suszonym). Zalać rybę przygotowaną marynatą i zostawić na godzinę (w tym czasie kilka razy ją przewracać tak, aby do środka marynata też się dostała).

KROK 3 Wyjąć pstrąga z marynaty i osuszyć papierowymi ręcznikami kuchennymi. Pstrąga posolić i posypać pieprzem (od środka też). Oprószyć mąką.

KROK 4 Na patelni rozgrzać olej. Wrzucić koper który był w marynacie, chwilę smażyć - odsunąć na brzeg patelni. Kłaść rybę i smażyć z obu stron do zarumienienia. Zmniejszyć gaz, dołożyć na patelnię masło i dosmażyć rybę.
Podawać z ziemniakami z wody wkładając w nacięcia pół plasterki z cytryny i posypując pokrojonym koprem.

KROK 5 Z reguły smażę filety z pstrąga bo tak wolę ale kupiłam świeżego takiego o odpowiedniej wielkości, aby usmażyć go całego.