

pstrąg pieczony z ziemniakami, papryką i oliwkami



BRIOSZKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ryba

pstrąg patroszony	2
masło	1,5 łyżki
koper świeży	posiekany 1 łyżka
natka pietruszki	posiekana 1 łyżka
sok z limetki	1 łyżka
sól do smaku	
czosnek	1 ząbek
limonka	1
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	do smaku

dodatkowo

ziemniaki	4
papryka czerwona	kawałek
papryka żółta	kawałek
papryka zielona	kawałek
cebula czerwona	1
oliwki zielone	według uznania
oliwa	2 łyżki
sól do smaku	
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pstrąga myjemy i osuszamy. Masło mieszamy z koperkiem, natką, sokiem z limonki, solą, pieprzem i posiekanym drobno czosnkiem. Tak przygotowanym masłem nacieramy w środku rybę. Na wierzch rybę lekko solimy oraz polewamy sokiem z limonki lub z cytryny.

Obrane ziemniaki kroimy w talarki, paprykę w paski, cebulę w piórka a oliwki pokroić w plastry lub zostawić w całości. Całość wrzucamy do miski, dodajemy oliwki, soli, papryki słodkiej i ziół prowansalskich. Mieszamy i kładziemy na blaszkę lub do brytfanki (ja blaszkę wyłożyłam papierem do pieczenia).

Pieczemy całość w rozgrzanym piekarniku do 190 stopni górą dół ok. 20 minut.

Po upływie czasu, mieszamy całość i robimy miejsce dla ryby. Rybę pieczemy z resztą ok. 15-18 minut. Pod koniec pieczenia można położyć na rybę plastry cytryny lub limonki.