

Pstrąg na ostro



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pstrąg	2 szt
mąka	3 łyżki
cebula biała	1 szt
natka z pietruszki (posiekana)	1 łyżka
przyprawa do mięs pikantna	do smaku
sól	do smaku
olej do smażenia	
sok z cytryny	2 łyżeczki
papryka	2 (chili lub jalapeno)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sprawione ryby, osuszyć, skropić sokiem z cytryny i oprószyć pikantną przyprawą do mięs. Wstawić na 30 minut do lodówki. Na patelni rozgrzać olej, wsypać drobno posiekaną cebulę, kiedy się zeszkli dołożyć drobno pokrojone papryczki. Chwile razem podsmażyć a następnie przełożyć do rondelka i podlać szklanką gorącej wody. Gotować około 15 minut na małym ogniu, dodać pokrojoną natkę z pietruszki, posolić do smaku. Aby sos był gęsty możemy zaprawić go 1 łyżeczką mąki rozmieszanej z wodą. Na patelni rozgrzać olej, kłaść panierowane w mące ryby. Smażyć z każdej strony na złoty kolor (dosmażać pod przykryciem). Rybę kłaść na talerze, polać ostrym sosem, podawać z ziemniakami.