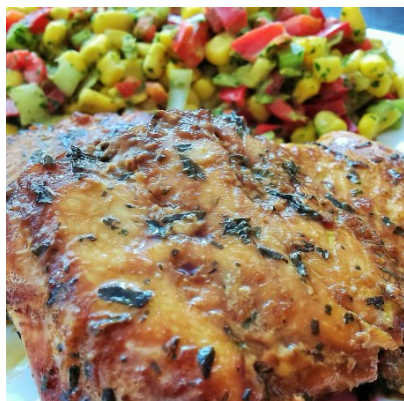


Pstrąg pieczony w marynacie



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

pstrąg świeży

MARYNATA

olej rzepakowy	4 łyżki
sos sojowy słodki	5 łyżek
czosnek	2 - 3 ząbki
estragon	2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Propozycja na delikatnego, bardzo aromatycznego pstrąga, pieczonego w marynacie z dodatkiem estragonu.

PRZYGOTOWANIE:

Na początku przygotowujemy marynatę.

Do miseczki dodajemy olej rzepakowy oraz słodki sos sojowy i dokładnie mieszamy do momentu dobrego połączenia obu cieczy. Następnie dodajemy przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku oraz estragon i jeszcze raz mieszamy. Gotową marynatę odstawiamy dla dobrego przejścia smaków i aromatów.

- KROK 2 Pstrąga oczyszczamy z łusek, wyjmujemy ości, dokładnie myjemy, osuszamy i dzielimy na porcje.
- Tak przygotowane kawałki ryby układamy w naczyniu żaroodpornym (skórą do góry) i zalewamy marynatą. Wkładamy do lodówki na około 30 minut.
- KROK 3 Po tym czasie, naczynie wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i pieczemy około 20 minut (10 minut na termoobiegu i 10 minut zwykłego pieczenia).
- Życzę smacznego! :)