Doradca Smaku VIII: Pstrąg z kremem estragonowym, odc. 34

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pstrąg	2
masło	4 łyżki
marchewka	1
seler naciowy	1
cebula biała	1/2
wino białe wytrawne	50 ml
ocet	2 łyżki
śmietana 30%	200 ml
olej do smażenia	
kiełki	garść
estragon	
Liść lubczyku suszony Prymat	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Pstrągi doprawiamy solą i pieprzem cytrynowym. Na patelni rozgrzewamy olej z 1 łyżką masła i przekładamy na nią pstrągi. Smażymy po około 2 minuty z każdej strony. Następnie przekładamy je do naczynia żaroodpornego i polewamy tłuszczem z patelni. Pieczemy w temperaturze 180˚C przez 15-20 minut.

KROK 2 Marchewkę i seler naciowy kroimy na pół, a następnie w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła i przekładamy na nią pokrojone warzywa. Doprawiamy solą i lubczykiem. Dusimy przez 6-7 minut.

KROK 3 Przygotowujemy krem estragonowy. Cebulę kroimy w drobną kostkę i smażymy na łyżce masła. Dolewamy białe wino i ocet. Sos redukujemy mniej więcej do połowy objętości. Następnie dodajemy śmietanę i doprawiamy estragonem. Całość zaprawiamy 1 łyżką masła i dokładnie mieszamy. Na koniec doprawiamy solą.

KROK 4 Na talerz wykładamy pstrąga, obok niego seler z marchewką. Całość polewamy kremem estragonowym. Dekorujemy kiełkami buraka.