Pstrąg w cytrynie

data aktualizacji: 2019.02.21 autor: Redakcja

(Fotolia)

Czas przygotowania: 40 minut

Danie dla 2 osób:

- 2 tuszki wypatroszonego pstrąga
- pęczek natki pietruszki, posiekanej
- sok z cytryny
- kilka plasterków cytryny
- masło (2 duże łyżki)

Rybę dokładnie oczyścić i umyć. Każdy bok ryby ponacinać ukośnie kilka razy. Oprószyć solą i pieprzem. Pietruszkę z masłem (wcześniej wyjętym z lodówki) wymieszać ze sobą. Taką papką natrzeć rybę wewnątrz. Polać z zewnątrz sokiem z cytryny. Na rybę położyć 2-3 plasterki cytryny. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i przykryć folią aluminiową, błyszczącą stroną do dołu. Tak przygotowaną rybkę włożyć do lodówki, najlepiej na kilka godzin, aby się „przegryzła”. Następnie wyłożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Przykryć folią. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni C z termo obiegiem przez ok. 25 minut. 8 minut przed końcem pieczenia rybkę odkryć z folii, aby się przyrumieniła.Wyłożyć na talerz, przybrać z góry pietruszką. Do pstrąga

będą pasować opiekane ziemniaki, jak i warzywa gotowane na parze.

Przepis Izabeli Kaczorowskiej z Białej Rawskiej, uczestniczki 6. edycji „Hell's Kitchen".

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/30974-pstrag-w-cytrynie