



całość (2 porcje) 895 kcal
1 porcja 448 kcal

Grillowany pstrąg na ostro

Składniki:

2 małe pstrągi
2 łyżki masła
2 łyżki oliwy z oliwek
sok z 1/2 cytryny
2 łyżki listków kolendry
olej do smarowania rusztu
przyprawy: sól, pieprz czarny, chili, papryka ostra,
czosnek granulowany, oregano, pieprz cayenne

Sposób przyrządzenia:

Pstrąga oczyść, umyj i osusz za pomocą ręcznika papierowego. Skrop cytryną oraz oliwą na zewnątrz i wewnątrz ryby. Oprósz solą i pieprzem (z wierzchu i wewnątrz) oraz posyp tylko z wierzchu mieszanką przypraw: chili, ostrej papryki, czosnku granulowanego, oregano i pieprzu cayenne. Przed położeniem pstrąga na ruszt, do wnętrza ryby włóż gałązkę kolendry i 1 łyżkę masła. Możesz naciąć skórę pstrąga kilka razy w poprzek. Posmaruj olejem koszyk do pieczenia i włóż do niego rybę. Następnie połóż go na ruszcie nad żarem i grilluj rybę po 5–6 min z każdej strony aż się zarumieni. Wylóż pstrąga na półmisek, posyp listkami kolendry i podawaj.



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA