

PSTRAŃ SMAŻONY Z WARZYWAMI

2 Porcje | Czas przygotowania 30 min

SKŁADNIKI

2 sztuki / pstrąga patroszonego

1 sztuka cytryny

2 ząbki / czosnku

10 mini marchewek

2 sztuki / mini sałaty rzymskiej

1 sztuka / szalotki

2 gałązki / rozmarynu

Masło klarowane

Masło czosnkowe

2 łyżki / oliwy z oliwek

1 łyżka / octu winnego

2 łyżeczki / miodu

Sól morska gruboziarnista, pieprz cytrynowy, pieprz kolorowy

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Mini marchewki obieramy i myjemy. Wkładamy do garnka, zalewamy wodą i dodajemy łyżeczkę soli. Gotujemy je od zagotowania 7 min. Po zagotowaniu, odlewamy wodę i przekładamy marchewki na patelnię z rozgrzaną 1 łyżką oliwy z oliwek. Marchewki na patelni doprawiamy dość dużą ilością pieprzu kolorowego. Dodajemy ocet winny i miód. Smażymy z obu stron aż się zrumienią, ok. 4 min z każdej strony.

Sałatę rzymską myjemy i kroimy na pół, wzdłuż. Szalotkę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Na patelnię dajemy łyżkę oliwy z oliwek i

LISTA ZAKUPÓW

2 pstrągi patroszone

Cytryna

Czosnek

Szalotka

Mini marchewki

Mini sałata rzymska

Rozmaryn

szalotkę. Gdy szalotka się zeszkli dodajemy wyciśnięty ząbek czosnku. Po 30 sekundach dodajemy sałatę rzymską. Smażymy ok. 2 minuty z każdej strony.

Pstrągi myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Każdego pstrąga wewnątrz i na zewnątrz skrapiamy sokiem z połowy cytryny, oprószamy solą morską i pieprzem cytrynowym. Jeden ząbek czosnku kroimy w plasterki i wkładamy do środka pstrąga. Pozostałą część cytryny kroimy w plasterki i również wkładamy w środek. Do każdego pstrąga wkładamy łyżeczkę masła czosnkowego i gałązkę rozmarynu.

Tak przygotowane pstrągi smażymy na patelni z rozgrzanym masłem klarowanym, po 4 min z każdej strony.