

# PSTRĄG NA PARZE Z WARZYWAMI

2 Porcje | Czas przygotowania 25 min

## SKŁADNIKI

2 sztuki / pstrąga tęczowego  
2 małe brokuły  
5 sztuk / młodych marchewek  
2 gałązki pomidorków koktajlowych  
1 cytryna  
1 papryczka chilli  
2 ząbki czosnku  
1 pęczek koperku  
Sól morska  
SOS:  
2 łyżki / mąki pszennej  
1 łyżka / masła  
200 ml / bulionu warzywnego  
200 ml / śmietanki 30%  
6 łyżeczek / chrzanu ze słoiczka  
1 łyżeczka / soku z cytryny  
Sól, Pieprz biały

## SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

Pstrągi myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Każdego pstrąga wewnątrz oprószamy solą morską i pieprzem cytrynowym, a następnie układamy na blaszce

## LISTA ZAKUPÓW

2 pstrągi  
2 małe brokuły  
5 młodych marchewek  
Pomidorki koktajlowe  
Cytryna  
Papryczka chilli  
Czosnek  
Koperek  
Chrzan w słoiczku  
Śmietanka 30%  
Mąka pszenna

do pieczenia. Dwa ząbki czosnku kroimy w plasterki i wkładamy do środka pstrąga. Papryczkę chilli myjemy i kroimy w plasterki, a następnie wkładamy część do wewnątrz pstrąga, a pozostałą obsypujemy pstrąga z wierzchu. Cytrynę kroimy w plasterki i również wkładamy w środek i na wierzch. Do każdego pstrąga wkładamy po dwie gałązki koperku.

Marchewki obieramy i myjemy. Pomidorki myjemy, ale zostawiamy na gałązce. Brokuły kroimy na pół, wzdłuż i myjemy. Na blaszkę do pstrąga dokładamy młode marchewki i pomidorki koktajlowe. Delikatnie oprószamy solą morską. Brokuły przekładamy do osobnego naczynia i również doprawiamy solą.

Ustawiamy piekarnik na pieczenie parowe (99°C) i wstawiamy naszego pstrąga na 12-15 minut w zależności od wielkości pstrąga. Na 5 minut przed końcem pieczenia pstrąga dokładamy do piekarnika wcześniej przygotowane brokuły.

W czasie, gdy pstrąg jest w piekarniku przygotowujemy sos chrzanowy. W rondelku rozpuszczamy łyżkę masła i dodajemy 2 łyżki mąki pszennej. Gdy mąka będzie złota, cały czas mieszając dodajemy bulion, tak aby nie było grudek. Na czas dodawania bulionu możemy też zdjąć mąkę z ognia. Po dokładnym wymieszaniu zagotowujemy całość. Następnie dodajemy 6 łyżeczek chrzanu ze słoika i łyżeczkę soku z cytryny. Jeżeli używacie łagodnego chrzanu, cytryny nie trzeba już dodawać. Ilość łyżeczek chrzanu uzależniacie od tego, jak ostry chcecie sos. Gdy chrzan wymieszamy z wywarem dodajemy śmietankę. Podgrzewamy chwilę całość, doprawiamy solą oraz pieprzem. Sos jest gotowy.

Ugotowane na parze pstrągi i warzywa wyjmujemy z piekarnika. Przekładamy na talerze. Pstrąga podajemy z warzywami i sosem chrzanowym.