

Pieczony pstrąg z puree brokułowym i kiszoną kapustą

Autor: **akemyll**Przepisów: **15** Ocena: **245**

1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- pstrąg, 2 filety
- brokuł, główka
- czerwona papryka, 1 sztuka
- cebula, 1 sztuka
- czosnek, ząbek
- kiszona kapusta, 200g
- marchew, 1 sztuka
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- sól, pieprz, kminek mielony, do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Pstrąga marynujemy w soli, pieprzu i soku cytryny. Zostawiamy w lodówce na 3 godziny.
- 2 Pstrąga pieczemy w zawiniętej folii aluminiowej, przez 30 min w temperaturze 200 st C.
- 3 Brokuł gotujemy na pół twardo w osolonej wodzie. Następnie odcedzamy od wody.
- 4 Paprykę i 1/2 cebuli kroimy w kostkę. Podsmażamy na łyżce oliwy z oliwek. Dodajemy 2-3 łyżki wody. Dusimy do miękkości.
- 5 Brokuła blendujemy a następnie dodajemy podduszone warzywa i doprawiamy do smaku.
- 6 Pozostałą cebulę kroimy w kostkę i solimy. Odstawiamy żeby zmiękła. Marchewkę ścieramy na tarce na grubszych oczkach. Kiszoną kapustę siekamy. Wszystko razem mieszamy. Dodajemy 2 łyżki oliwy z oliwek, pieprz i sól do smaku oraz kminek mielony. Odstawiamy na kilkanaście minut do lodówki do przegryzienia się.

Twoje notatki do przepisu: