

# Pstrąg pod bakaliową kruszonką

Autor: **Rewia**Przepisów: **1166** Ocena: **10033**

3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- 2 świeże pstrągi (ok. 500 g)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1/4 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka bułki tartej
- 2 łyżki żurawiny suszonej
- 4 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki masła
- sól i pieprz

## Sposób przygotowania:

- 1 Wartość odżywcza jednej porcji 897 kcal Białko 57 g/ Tłuszcz 73 g/Węglowodany 94,7 g
- 2 Sprawione ryby myjemy, osuszamy, przyprawiamy solą i pieprzem. Skrapiamy dwiema łyżkami soku z cytryny i odstawiamy w chłodne miejsce.
- 3 Robimy kruszonkę: do miseczki wrzucamy posiekane orzechy i pokrojoną natkę pietruszki, przekrojoną na pół żurawinę i bułkę tartą. Dodajemy miód i pozostały sok z cytryny. Wszystko razem dokładnie mieszamy.
- 4 Do wysmarowanego olejem naczynia żaroodpornego wkładamy ryby i posypujemy wiórkami masła. Na 15 minut wstawiamy do piekarnika nagrzanego wcześniej do 180°C. Po tym czasie nakrywamy ryby kruszonką orzechowo-żurawinową i zapiekamy jeszcze 10 minut. Podajemy z pieczonymi ziemniakami lub z pieczywem.
- 5 Czas przygotowania 40 minut. Cena jednej porcji około 13 zł.
- 6 **Marek Rybak, Pruszcz Gdański.**

Źródło: Rewia

Twoje notatki do przepisu: