

# Pstrąg smażony



Autor: **Kate85**  
Przepisów: **112** Ocena: **2194**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



## Składniki:

- 2 świeże pstrągi, oczyszczone z łusek i wnętrzości
- sól i grubo zmielony czarny pieprz
- 2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
- sok z cytryny
- mąka do panierowania
- masło sklarowane i olej (pół na pół) do smażenia

## Sposób przygotowania:

- 1 Oczyszczone i osuszone papierowym ręcznikiem pstrągi skrapiamy z każdej strony i w środku sokiem z cytryny, oprószamy solą morską, pieprzem i skórą otartą z cytryny - można odstawić na jakiś czas w chłodne miejsce do zamarynowania.
- 2 Przyprawione pstrągi panierujemy w mące pszennej, nadmiar strzepujemy.

Ryby kładziemy na rozgrzonym tłuszczu (masło i olej pół na pół), smażymy na średnim ogniu po około 5 minut z każdej strony, aż skórka stanie się złocista i chrupiąca, a mięso białe w środku (nie polecam zbyt długiego smażenia ryby, straci ona wówczas swój wspaniały smak, a mięso stanie się suche i wiórowate).

Przed położeniem ryby na gorący tłuszcz, można wcześniej poddusić na nim gałązki pietruszki, koperku lub tymianku, które następnie odrzucamy. Dzięki temu ryba nabierze jeszcze lepszego, oryginalnego smaku.

Gotowe pstrągi układamy na ogrzanych talerzach, dekorujemy plasterkami cytryny i podajemy z ulubioną surówką i ziemniakami.

Smacznego :)

## Twoje notatki do przepisu: