

Pstrąg w lubczyku i czosnku



Autor: **fafiatko**
Przepisów: **255** Ocena: **4582**

1-2 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- Pstrąg średni na osobę- u mnie dwa
- Lubczyk siekany 2 łyżki
- czosnek wyciśnięty 3 duże ząbki
- Chili w proszku- może być świeże
- Sól
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny, poł do pieczenia, pół do podania
- do smaku, piórka cebuli, por, cykorie

Sposób przygotowania:

- 1 Rozplątane pstrągi bardzo szybko się piecze i są przepyszne.
Nacięłam ryby od strony brzucha, dociskając palcami kręgosłup wyjęłam go stopniowo. W rybach hodowlanych mięso jest mniej zwarte i z łatwością można to zrobić.
Papier do pieczenia lekko skropiłam oliwą.
Rozplątana rybę skropiłam oliwą i sokiem z cytryny, wtarłam wyciśnięty czosnek, chili i posiekany lubczyk.
Na rybie i obok położyłam piórka cebuli, krążki porów i przekrojona cykorie posypaną solą



- 2 Blachę z rybą na papierze wstawiłam do nagrzanego piekarnika na 20 minut w 180 stopniach.

Smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: