

Pstrąg w warzywach z patelni



Autor: **brysska**
Przepisów: 539 Ocena: 18965

3-4 os. 60 min łatwe przystępne



Składniki:

- 1 świeży pstrąg łososiowy
- 2 małe cukinie
- 2 marchewki
- 2 korzenie pietruszki
- 1 zielona papryka
- 1 duży por
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- oliwa
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Rybę dokładnie płuczemy, wysuszamy najlepiej za pomocą ręcznika kuchennego. Rybę kroimy wzdłuż na pół i dokładnie oczyszczamy z ości. Tak oczyszczoną rybę posypujemy tymiankiem, składamy na pół i zawijamy w folię aluminiową.



- 2 Rybę pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C przez około 30-40 minut.



- 3 W międzyczasie przygotowujemy warzywa z patelni czyli; Obieramy marchewkę i pietruszkę, a następnie kroimy je w słupki i podpiekamy na oliwie. Do lekko podpieczonych warzyw dodajemy oczyszczoną i pokrojoną w kostkę paprykę oraz poszatki por.



- 4 Na końcu dodajemy pokrojone w plasterki cukinie. Warzywa przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu do momentu częściowego wyparowania wody.



- 5) Kiedy warzywa zmiękną i będą lekko podsmażone wówczas doprawiamy je solą i pieprzem.



- 6) W między czasie powinien upiec się pstrąg. Kiedy pstrąg będzie już upieczony wówczas wyjmujemy go z folii i odkładamy na 2-3 minuty, następnie kroimy go na porcje. Na talerz nakładamy duszone warzywa, a na nich układamy kawałki pieczonego pstrąga. Smacznego !!!



Twoje notatki do przepisu: