

Pstruh s bylinkovým máslem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Vykuchané a očištěné pstruhy zlehka nařízneme po obou bocích (do kůže uděláme několik zářezů). Dovnitř ryby vložíme kousky cibulky, plátky citronu a koriandr. Pak pstruhy osolíme a opepříme zevnitř i zvenku a zaprašíme moukou. V pekáčku rozejdeme 2 lžíce másla, vložíme na něj ryby a pečeme je odkryté v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 30 minut. Mezitím přivedeme v hrnci k varu 200 ml vody. Vhodíme do ní celý hrášek, 2 lžíce másla, 2 lžíce cukru a za stálého míchání necháme vodu vypařit (asi 10 minut). Máslo společně s cukrem hrášek zkaramelizuje. Ještě teplé ryby potřete bylinkovým máslem a podáváme s hráškem.

Bylinkové máslo: Máslo (100 g) necháme změkknout, vetřeme do něj nasekané bylinky (koriandr, petrželka, rozmarýn) a dochutíme solí a pepřem. Utřeme do jemného krému. Bylinkové máslo necháme v misce v lednici ztuhnout.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 6 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Rozmarýn čerstvý 18 g** - 4 g
- **Citróny** - 40 g
- **Pstruh duhový kuchaný s hlavou hluboce zmrazený 450 g** - 320 g
- **Koriandr čerstvý** - 4 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Cukr krystal** - 20 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 400 g
- **Koriandr celý 20 g** - 4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 4 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 48 g
- **Hladká mouka** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

