



Pstrąg

z warzywami

Pstrąg z warzywami



Składniki:

- 2 pstrągi (ok. 1 kg)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 pomidory
- ½ cukinii
- 2 ząbki czosnku
- 2 cebule dymki
- 3 łyżki masła
- 1 kieliszek białego wina
- sok z cytryny, sól, pieprz,
zioła do smaku,
natka pietruszki



Sposób przygotowania:

- Rybę umyć i sprawić.
Natrzeć solą, pieprzem,
ziołami i skropić cytryną.
Wstawić do lodówki na
2 godziny. Wyjąć, pokroić
na dzwonki.
- Pstrąga usmażyć na oleju,
pod koniec obłożyć
masłem (1 łyżką).
- Pomidory umyć i pokroić
w plastry. Cukinię obrać
i pokroić w cienkie plastry.
Posiekać cebulę.
- W naczyniu żaroodpornym
ułożyć cukinię, pomidory,
posypać cebulą, dodać
rozgnieciony czosnek
i połączyć winem. Włożyć
do nagrzanego piekarnika.

- Gdy warzywa się rozpadną
ułożyć na wierzch rybę
i piec jeszcze 15 minut.
Pod koniec ułożyć na rybce
pozostałe 2 łyżki masła.

Gotowej potrawy około 2 kg

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	10 g
Tłuszcz	7 g
Węglowodany	1,5 g
B : T : W	1 : 0,7 : 0,2
kcal	110