

Pieczony pstrąg z ziemniakami



Autor: **SprytnaChochla**
Przepisów: **342** Ocena: **3106**

1-2 os. 60 min łatwe przystępne



Składniki:

- Pstrąg - 2 szt (u mnie ok 250-300g)
- Ziemniaki małe - 6szt
- Masło - 1 łyżka
- Czosnek - 2 ząbki nieobrane
- Cytryna - 1szt
- Zioła świeże - rozmaryn, tymianek, bazylia, koper
- Przyprawy do ryby - sól, pieprz
- Przyprawy do ziemniaków - pieprz ziołowy, papryka słodka, papryka wędzona,
- Olej - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Ryby oczyszczamy, patroszymy. Ja nie obieram z łusek, ale można to zrobić.

Nacinamy skórę z jednej strony. W nacięcia wkładamy po kawałeczku masła. Środek ryby solimy i pieprzymy, wkładamy plasterki cytryny, kawałek masła, ząbek czosnku (nieobrany) i świeże zioła - rozmaryn, tymianek, bazylię, koper.



- 2 Ziemniaki myjemy dokładnie i kroimy w grube frytki lub ćwiartki. Płuczemy, suszymy, polewamy łyżką oleju i mieszamy. Wykładamy na folię, posypujemy pieprzem ziołowym,

paprykami (ewentualnie solą) i dodajemy świeże zioła - takie same jak do ryby.

Najlepiej piec na blaszce dołączonej do piekarnika - ryba i ziemniaki zmieszczą się obok siebie.

Nastawiamy piekarnik na 200 stopni. Najpierw pieczemy same ziemniaki ok 10 minut, dokładamy pstrągi i pieczemy jeszcze 30 minut. Jeśli zamiast dwóch małych ryb macie jedną dużą, można ją włożyć do piekarnika razem z ziemniakami.



3 Podajemy z cytryną i świeżą surówką np z kapusty.



Twoje notatki do przepisu: