

Pstrąg z cebulką

Przepis dodany przez użytkownika meg47

Smacznego :)

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: łatwe

Potrzebne składniki:

- pstrągi (około 1,2 kg) - 2 szt.
- cytryna - 1/2 szt.
- sól -
- pieprz mielony -
- cebula - 2 szt.
- czosnek - 3
- olej - 4 łyżka(i)
- natka pietruszki -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Ryby sprawić, nie odcinać głów i płetw, dokładnie opłukać, osuszyć.
- Skropić świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny, natrzeć solą i pieprzem, odstawić na godzinę w chłodniejsze miejsce.
- Cebulę i ząbki czosnku obrać, pokroić na plasterki, podsmażyć na 1 łyżeczce oleju, chwilę podduścić na wolnym ogniu.
- Żaroodporne naczynie nasmarować olejem, włożyć ryby, lekko skropić olejem, posypać duszonym czosnkiem i cebulką.
- wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 190 stopni C i piec około 30 minut.
- Rybę podawać z ziemniakami z wody, posypaną natką pietruszki.