

Plněné pstruží smotky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 55min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 4

499 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 24 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-pstruzi-smotky>

Příprava

Rýži dáme do osolené vroucí vody, vaříme 15 minut a scedíme. Mezitím u ryb odstraníme hlavy, ocasy a podélně je rozkrojíme na plátky. Poté je omyjeme pod studenou tekoucí vodou, osušíme a osolíme. Na oleji osmažíme nakrájený pórek, krevety, nakrájené houby a piniové ořechy do měkka. Osolíme a opepříme dle chuti. Přimícháme uvařenou a scezenou rýži. Takto připravenou směs rozdělíme na plátky ryb, smotáme a ovážeme nití. Dáme do zapékací mísy, podlijeme vínem a pečeme 30 minut v předehřáté troubě na 180 °C. Při podávání ozdobíme plátky citronů.

Ingredience

- ✓ 2 vykuchaní pstruzi
- ✓ 80 g dlouhozrné rýže
- ✓ sůl
- ✓ 100 g oloupaných krevet
- ✓ 50 g hub
- ✓ 1 hrst piniových ořechů
- ✓ 1 menší pórek
- ✓ bílý pepř
- ✓ 2 lžičce olivového oleje
- ✓ 200 ml bílého vína
- ✓ 2 plátky citronu na ozdobu

Kategorie

Obyčejný den, Francouzská, Podzim, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod

