

Pstruh na česneku a zázvoru



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

670 kalorií , 0 g cukrů , 61 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruh-na-cesneku-a-zazvoru>

Příprava

Ryby si omyjeme ze všech stran pod studenou tekoucí vodou, osušíme je a kůži nařízneme na více místech po obou stranách. Poté je osolíme, opepříme dle chuti zvenčí i uvnitř a posypeme zázvorem. Necháme 30 minut odležet. Rozehřejeme olej, přidáme rozetřený česnek, odleželé ryby, pokapeme citrónovou šťávou a sojovou omáčkou. Smažíme z obou stran do měkka.

Ingredience

- ✓ 4 vykuchaní pstruzi
- ✓ 4 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 6 stroužků česneku
- ✓ 1 lžíce nastrohaného kořene zázvoru
- ✓ 4 lžíce citrónové šťávy
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky

Kategorie

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

