

Pstruh na mandlích



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1339 kalorií , **5 g** cukrů , **128 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruh-na-mandlich>

Příprava

Pstruhy omyjeme a osušíme. Poté osolíme a pokapeme citronovou šťávou, obalíme v hladké mouce a zprudka opečeme ze všech stran na rozpáleném oleji. Pak oheň zmírníme, přidáme máslo a pstruhy dopečeme.

Pstruhy vyjmeme a do výpeku přidáme pomerančovou šťávu a smetanu s vínem. Necháme přejít varem. Na talíři upečené pstruhy přelijeme omáčkou a posypeme spařenými a oloupanými mandlemi, ozdobíme petrželkou a pokapeme citronovou šťávou. Přidáme vařené brambory a podáváme.

Ingredience

- 4 pstruhy
- 100 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 1 pomeranč
- 100 ml bílého vína
- 100 g loupaných mandlí
- 1 lžíce hladké mouky
- 50 ml rostlinného oleje
- 2 lžíce másla
- 1 citrón
- špetka soli
- 1 lžíce petrželové naťi

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

