

Pstruh na perle



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

489 kalorií , 0 g cukrů , 49 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Lenulinka

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

Příprava

Umyté a osušené pstruhy osolíme, opepříme a posypeme kmínem a paprikou.

Ohnivzdornou misku vymažeme perlou, vložíme do ní pstruhy a obložíme oloupanou a na kolečka nakrájenou cibulí a na plátky nakrájeným česnekem. Pečeme asi 20 minut. Můžeme podávat s vařeným bramborem a nebo s chlebem.

Ingredience

- ✓ 4 pstruzi
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 4 lžíce Perly
- ✓ 1 lžíce soli
- ✓ 1 lžíce pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Ryby a dary moře, Hlavní chod

