

Pstruh plněný libečkem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 1

274 kalorií , **0 g** cukrů , **24 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Jana Remková

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruh-plneny-libeckem>

Příprava

Pstruha očistíme, osolíme z venku i z vnitřku, kořením na ryby posypeme pstruha z vnitřní strany a naplníme libečkem. Z vnější strany okořeníme grilovacím kořením a kmínem. Pstruha obalíme v hladké mouce a na mírném plameni smažíme na másle z obou stran do zrůžovění mouky.

Ingredience

- 1 pstruh
- hrst libečku
- sůl
- kmín
- koření na ryby
- grilovací koření
- hladká mouka na obalení
- 2 lžíce másla

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

