

Pstruh s mandlovými lupínky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

851 kalorií , **5 g** cukrů , **78 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruh-s-mandlovymi-lupinky>

Příprava

Pstruhy osolíme, pokapeme citrónovou šťávou a naplníme petrželovou natí. Mandle si nakrájíme na lupínky a osmahneme na rozpáleném másle. Když jsou mandle opražené, přidáme pstruhy a smažíme z obou stran, dokud maso nezměkne.

Ingredience

- 4 pstruzi
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 4 lžíce petrželové natě
- sůl
- 2 lžíce másla
- 100 g mandlí

Kategorie

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

