

Pstruh v hořčičné omáčce



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

767 kalorií , **1 g** cukrů , **53 g** tuků , **53 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruh-v-horcicne-omacce>

Příprava

Máslo necháme rozpustit na pánvi a zasypeme ho moukou. Chvilí opékáme a poté naředíme vlažným mlékem. Osolíme, opepříme a přidáme muškátový oříšek. Chvilí povaříme. Poté dochutíme hořčicí a citrónovou šťávou (množství dle chuti). Pstruha osolíme a posypeme paprikou. Osmažíme ho na pánvi 4-5 minut z každé strany. Pstruha podáváme s bramborem přelité hořčičnou omáčkou.

▣ Tip k receptu

Váha pstruha je až po nafiletování, vcelku bude váha o něco větší.

Ingredience

- 800 g pstruhu
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 7 g muškátových ořechů
- 50 g másla
- 50 g hladké mouky
- 70 g plnotučné hořčice
- 250 ml plnotučného mléka
- 1 citrón
- 1/2 lžičky mleté papriky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

