

Pstruzi v citrónové omáčke



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

242 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruzi-v-citronove-omacce>

Příprava

Cibuľu nadrobno nakrájame, okoreníme a na oleji opražíme do zlatista. Potom cibuľu zalejeme mäsovým vývarom, do ktorého pridáme trochu ovocného octu a prevaríme. Pstruhy kuchynsky upravíme a rozrežeme na polovice. Ochutený mäsový vývar s prepraženou cibuľou znovu privedieme k varu a vložíme doň rozpolené pstruhy. Varíme aspoň 10 minut. Potom všetky porcie pstruhov vyberieme na tanier a ešte horúci vývar precedíme. Po pridání vyšľahaného masla zmiešaného s múkou ho opäť prevaríme. Potom pridáme sladkú smotanu, osolíme, okoreníme a trochu ocukríme. Pripravenú omáčku zahustíme vymiešanými žĺtkami s citrónovou šťavou. Po odstavení omáčky zo sporáka k nej pridáme trochu na jemno nasekaného kôpru.



Tip k receptu

Pstruhy položíme na tanieri, polejeme omáčkou a podávame k nim mladé varené zemiaky.

Ingredience

- ✓ 4 pstruzi (asi po 300-400g)
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 2 lžice jablečného octu
- ✓ 250 ml sladké smetany
- ✓ 1 svazek mladého kopru
- ✓ troška pepře a soli
- ✓ 1 lžice hladké mouky
- ✓ 4 žloutky
- ✓ 1 lžice másla
- ✓ 100 ml citrónové šťavy
- ✓ 2 bobkové listy
- ✓ 6 kuliček jalovce
- ✓ 2 cibule
- ✓ 150 ml masového vývaru
- ✓ cca 2-3 lžičky cukru krystal

Kategorie

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