

Zapečení pstruzi s křenovou omáčkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

328 kalorií , 2 g cukrů , 28 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapeceni-pstruzi-s-krenovou-omackou>

Příprava

Čerstvé pstruhy očistíme a důkladně umyjeme pod studenou vodou. Pokvapkáme dvoma polievkovými lyžicami citrónovej šťavy, posolíme, posypeme rascou a dáme na 15 minut odležať. Poukladáme do vymastenej zapekacej misy a zakryté vložíme do nevyhriatej rúry a pečieme pri 200° C asi 25 minut. Smotanu ušľaháme s chrenom, citrónovou šťavou, rozotretým cesnakom a cukrom. Pstruhy zalejeme omáčkou a odokryté zapekáme asi 10 minut.



Tip k receptu

Podávame s opečenými zemiakmi obložené zeleninou

Ingredience

- ✓ 4 čerství pstruzi
- ✓ 200 ml sladké smetany
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce strouhaného křenu
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 4 lžíce citronové šťavy
- ✓ 1/2 lžíce cukru
- ✓ sůl podle potřeby
- ✓ špetka drceného kmínu

Kategorie

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