

Pieczony pstrąg z domowymi frytkami – przepis

Pieczony pstrąg to bardzo smaczna, zdrowa propozycja. Podana wraz z frytkami, które sami zrobimy to naprawdę smaczne połączenie.



Ceny na dzień 23 lipca 2020r.

Składniki:

1. dwa pstrągi – 16,50zł
2. dwa duże ziemniaki – 2,00 zł

3. dwa pomidory – 2.00 zł
4. jedna mała cytryna – 1,00zł
5. Rozmaryn, czosnek – domowa uprawa
6. pieprz i sól, słodka papryka

Cena za porcję na jedną osobę: 10,75 zł

Jak zamarynować pstrąga przed pieczeniem?

Ryby myjemy i posypujemy od środka solą i mielonym pieprzem. Od zewnątrz nacieramy posiekanym, czosnkiem i posypujemy młotkowanym kolorowym pieprzem. Można użyć czarnego pieprzu. Pieprz wkładamy do foliowego woreczka i miażdżymy tłuczkiem. Do środka wkładamy plasterki cytryny. Układamy gałązki rozmarynu. Odkładamy na 30 minut. Po tym czasie wkładamy do piekarnika 220C – 20 minut.



Jak zrobić domowe frytki z ziemniaków?

Ziemniaki myjemy, nie obieramy. Kroimy w słupki ok 1x1cm. Całość smarujemy cienko olejem i układamy na papierze.

Posypujemy przyprawami. Kto jak lubi. Ja stosuję sól i słodką paprykę. Dodaję też pieprzu.



Pieczemy w piekarniku ok. 30 minut w 190C. Od czasu do czasu przerzucając.



Pomidora kroimy w plastry, posypujemy pieprzem, solą oraz bazylią.



Smacznego!