



przepisy.pl

Mega pstrąg grillowany

 45 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- całe wypatroszone pstrągi - 2 sztuki
- masło - 2 plastry
- Przyprawa w Mini kostkach Czosnek Knorr** - 2 sztuki
- sól - 10 łyżek
- tymianek - 1 opakowanie
- folia aluminiowa do pieczenia - 1 sztuka
- cytryna - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Przepis na 2 pstrągi każdy po około 300-350 g. Umyj rybę i oskrob pod bieżącą zimną wodą. W ten sposób ręce nie będą "pachniały" ci cały wieczór rybą a jej zapach nie rozniesie się na całe mieszkanie :)
2. Obsyp obficie solą rybę z zewnątrz. Dodaj również 2 szczypty soli do środka. Następnie obsyp również tymiankiem z zewnątrz i nieco do środka. Wsyp rozkruszoną przyprawę w mini kostkach Knorr czosnek do środka ryby (lub 2 jeśli lubisz bardziej czosnkowe).
3. Umyj cytrynę. Odkrój część skóry z cytryny. Pokrój w słupki i włóż po kilka (8-10) słupków do ryby. Ukrój 2 plastry po ok. 2 mm masła. Następnie pokrój je w słupki i włóż równą ilość masła do obu ryb.
4. Przygotuj folię aluminiową. Potrzebujesz około 8 -10 cm dłuższy kawałek niż długość ryby Przygotowaną rybę połóż na na matowej stronie folii aluminiowej, tak aby po obu stronach ryby zostały równe kawałki folii a ryba żeby leżała na 1 połówce szerokości folii. (pewnie jak bym zrobił foto było by łatwiej odgadnąć o co mi chodzi, ale jestem w robocie i teraz mogę tylko podumać o pichcieniu :P).
5. Rybę w folii zawiń w tzw. pieroga, końcówki folii zwiń i zakręć jak w cukierku. Grill musi być naprawdę gorący. Grilluj 15 min. z każdej strony jeśli lubisz bardziej wypieczoną lub 10-12 min. z każdej strony dla mniej wypieczonej. Uwaga, gdy będziesz zabierać się do jedzenia otwórz "pieroga" foliowego z daleka od twarzy, aby nie buchnęła Ci w twarz gorąca para.

Przygotuj cząstkę cytryny i skrop rybę. Skóra ryby odchodzi sama od mięsa.
Ehhh... smacznego ... głodny się zrobiłem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl