



Pstrąg pieczony z imbirem, ziemniaki gotowane, sałata z sosem jogurtowym

przepisy.pl



 40 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- pstrąg - 920 gramów
- sok z cytryny - 0.33 szklanek
- Flora ProActiv** - 40 gramów
- ząbek czosnku - 4 sztuki
- korzeń imbiru - 40 gramów
- olej arachidowy - 3 łyżki
- duży por - 1 sztuka
- czerwona papryka duża - 1 sztuka
- duża marchew - 2 sztuki
- ziemniaki - 12 sztuk
- główka sałaty - 1 sztuka
- jogurt naturalny 2% - 1 szklanka

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

Sposób przygotowania:

1. Rybę oplucz i osusz, skrop sokiem z cytryny.
2. Czosnek przeciśnij przez praskę i natrzyj nim rybę, po czym minimalnie oprósz ją pieprzem.
3. Imbir obierz i pokrój w cienkie paseczki, obtóż nimi rybę, a następnie skrop olejem.
4. Por oczyść, umyj, osusz i pokrój w talarki. Pomidory i paprykę po umyciu pokrój w dużą kostkę, dodaj do pora i razem wszystko krótko przesmaż na pozostałej części oleju.
5. Warzywa wyłóż na dno żaroodpornego naczynia. Połóż na nich rybę i piecz ok. 25 min. w temp. 190°C. Po upieczeniu dodaj do ryby Florę ProActiv, aby się rozpuściła.

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