



przepisy.pl

Pstrąg w marynacie czosnkowej z dzikim ryżem



Składniki:

- pstrąg świeży - 2 sztuki
- Przyprawa płatki czosnku z ziołami prowansalskimi Knorr** - 2 łyżki
- Mały pęczek szczypioru - 1 sztuka
- mały pęczek pietruszki - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 40 gramów
- cytryna - 1 sztuka
- dziki ryż - 200 gramów



30 minut



4 osoby



Łatwe

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

Sposób przygotowania:

1. Ryż ugotuj według wskazówek na opakowaniu producenta.
2. Rozgrzej piekarnik do 160 st. C. Oczyszczonego i wypatroszonego pstrąga skrop oliwą i posyp przyprawą Knorr.
3. Cytrynę pokrój w plasterki i wraz z całymi gałązkami ziół włóż je do środka ryby.
4. Teraz rybę smaż w całości na patelni teflonowej, aż obie strony skórki zrobią się rumiane.
5. Po smażeniu włóż rybę do piekarnika, przykryj i piecz przez 10 minut. Jak będzie gotowa podawaj na ugotowanym ryżu i np. ze świeżą sałatką z boku.

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