



Pstrąg z Hrabstwa Kłodzkiego z rybnym i uszkami w zielonym sosie

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- filety z pstrąga ze skórą - 8 sztuk
- filet z pstrąga bez skóry - 1 sztuka
- Bulion cielęcy Knorr** - 2 sztuki
- szpinak mrożony - 200 gramów
- masło - 50 gramów
- mąka - 150 gramów
- koperek - 1 pęczek
- śmietana 30% - 100 mililitrów
- kromka chleba tostowego - 1 sztuka
- majonez - 1 łyżeczka
- czerwony pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- macierzanka - 1 szczypta
- jajko - 1 sztuka
- olej z pestek winogron - 4 łyżki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- olej do głębokiego smażenia - 1 litr

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

Sposób przygotowania:

1. W 100 ml gorącej wody rozpuszczam 2 kostki Bulionu cielęcego Knorr, dodaję 2 łyżki oleju.
2. Filety pstrąga ze skórą kroję, każdy na 3 części. Po wystudzeniu bulionu zalewam nim pstrąga (bez części ogonowej, z której trzeba zerwać skórę).
3. Szpinak wrzucam na roztopione masło, smażę, po chwili dodaję ząbek czosnku i połowę śmietany.
4. W międzyczasie robię uszka. Na stolnicę wysypuję szklanę mąki, dodaję 1/2 jajka, łyżkę oleju i zagniatając nożem, dolewam gorącą wodą wymieszaną z 1 kostką Bulionu cielęcego Knorr. Bulionu dolewam tyle, żeby powstało luźne ciasto.
5. Farsz. Filet bez skóry drobno siekam. Dodaję drobno pokruszoną kromkę chleba bez skóry, ziarenka czerwonego pieprzu, łyżeczkę świeżej macierzanki i 1/2 kostki Bulionu cielęcego Knorr rozrutej z majonezem. Całość dokładnie mieszam. Ciasto rozwałkowuję cienko, wykrawam małe kwadraty i lepię zgrabne uszka, które smażę na głębokim tłuszczu.
6. Sos koperkowy. Roztapiamy w rondelku masło, dodajemy łyżkę mąki, smażymy aż mąka straci zapach surowizny ale się jeszcze nie zezłoci. Dodajemy mleko i Bulionu cielęcy Knorr rozpuszczony w wodzie. Po zrobieniu sosu beszamelowego dodajemy posiekany koperek i chwilę gotujemy. Dodajmy śmietanę. Całość miksujemy.
7. Na każdy kawałek pstrąga nakładamy szpinak, przykrywamy drugim kawałkiem pstrąga. Na kawałek folii nalewamy łyżeczkę oleju, kładziemy złożonego pstrąga, zamykamy folię i pieczemy w piekarniku przez 10 min. w 190 stopniach.
8. Na talerz wylewamy trochę sosu, układam pstrąga, obok kładziemy uszka. Pozostałą część sosu podajemy w sosjerce. Zamiast szpinaku można między kawałki pstrąga dać pesto bazyliowe. Macierzankę można zastąpić tymiankiem. Pstrąg dobrze się komponuje z sosem szafranowym.