

Pečený pstruh s čerstvými bylinkami a zemiakmi



22. 10. 2021

Ingrediencie na 4 porcie

- 8 lyžíc surových zemiakov
- soľ
- čierne korenie
- 600 g pstruha
- 1/2 citrónu
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 štipky čerstvého tymiánu
- 1 hrst' čerstvej petržlenovej vňate

Postup

1. Zemiaky očistíme a nakrájame na kocky. Potrieme lyžicou olivového oleja, okoreníme a osolíme.
2. Celého pstruha umyjeme a osolíme. Dovnútra vložíme štipky tymiánu a potrieme druhou lyžicou oleja. Vložíme k zemiakom na pekáč a poukladáme plátky citróna.
3. Vložíme do rúry predhriatej na 180 ° C a pečieme 25 minút.
4. Na tanier servírujeme zemiaky a naň plátok pstruha. Ozdobíme petržlenovou vňaťou.

Jedna porcia zodpovedá dvom lyžiciam zemiakov a 150 g pstruha.

TIP: Ak ste ešte len v druhej fáze diéty, dajte si iba pstruha s povolenou zeleninou.

Dobrá chuť!