

# Pstruh na mandliach

**Počet porcií:** 2

**Čas prípravy:** 30 minút

**Bez lepku**

## Postup prípravy

Mlieko ochutíme soľou a rozdrveným čiernym korením, v ktorom namáčame očisteného pstruha. Potom obalíme v múke. Na rozohriatom oleji opečieme cca 8 minút z každej strany. Pri opekaní občas nadvihneme, aby sa ryba nepripálila. Medzitým dáme na druhú panvicu zvyšok oleja, na ktorom dozlatista upražíme mandle. Pred podávaním pstruha posypeme mandľami, jemne nasekanou petržlenovou vňaťou a obložíme ho nakrájaným citrónom.

## Ingredencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 25 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 100 g
- **Citróny** - 40 g
- **Pstruh dúhový pitvaní s hlavou** - 450 g
- **Olej repkový** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Mandle jadrá** - 15 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

**CELIATICA.SK**

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

