

Pstruh na bylinkách s kôprovou majonézou

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Filé zo pstruha umyjeme, osušíme a rozdelíme na porcie. V dvoch lyžiciach oleja zmiešame bylinky, soľ, čierne korenie a šťavu z polovice citróna. Rybu tým potrieme a necháme 20 minút odpočinúť. Majonézu zmiešame s horčicou, jemne nasekaným kôprom, soľou a čiernym korením. Rozohrejeme maslo s olejom a kúsky ryby položíme kožou dole. Opečieme krátko, asi 3 - 4 minúty z každej strany, podľa hrúbky mäsa. Hotové kúsky uložíme na tanier a čiastočne polejeme kôprovou majonézou.

Ingrediencie

- **Horčica francúzska 450 g** - 5 g
- **Vegan Mayo 250 g** - 100 g
- **Kôpor** - 10 g
- **Citróny** - 10 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Pstruh dúhový pitvaní s hlavou** - 300 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Tymián** - 2 g
- **Maslo** - 20 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Rasca** - 2 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

