

Pstruh na cibuli

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 35 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Rybu bohato osolíme, jemne vnútri posypeme čiernym korením a pokvapkáme citrónom. Cibule rozpolíme a nakrájame polovice na hrubšie mesiačky. Na panvicu dáme rozpustiť maslo, do ktorého pridáme lyžičku oleja. Vložíme cibulové mesiačky a opečieme dosklovita. Nachystáme si pekáč, do ktorého dáme papier na pečenie, na ktorý položíme kôpku restovanej cibule a na ňu pstruha, ktorého tesne pred vložením do rozpálenej rúry poprášime na povrchu veľmi jemne hladkou múkou. Všetko pečieme v rúre rozpálenej na vyšší výkon cca 30 minút. Hneď ako je koža pstruha zlatistá, je to hotové. Podávame so zemiakmi.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 10 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Citróny** - 20 g
- **Pstruh dúhový pitvaní s hlavou** - 450 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Maslo** - 50 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

