



całość (4 porcje) 716 kcal
1 porcja 179 kcal

Świąteczny pstrąg z pietruszką

Składniki:

900 g pstrąga tęczowego surowego
1 łyżeczka pietruszki (nać)
1 ząbek czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka pieprzu czarnego mielonego
1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić, umyć i osuszyć. Środek wypełnić posiekaną pietruszką oraz czosnkiem. Rybę przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, skropić oliwą, cytryną, oprószyć solą i pieprzem. Następnie wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Piec około 20 minut, aż mięso będzie miękkie, a skórka chrupiąca.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ CUKRU