Filet ze pstruha

Kategorie: Maso

Autor: Bmilinka1991

Suroviny

Porce: 4

- Filety ze pstruha 4 ks
- Přepuštěné máslo 1 lžíce
- Sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení - dle chuti 3 špetka
- **Na kaši s medvědím česnekem**
- Moučné brambory typ C, vařené prolisované sítem nebo nastrouhané na jemném struhadle 200 g
- Horké mléko 125 ml
- Máslo 1 lžíce
- Zakysaná smetana 1 lžíce
- Sůl, čerstvě mletý pepř a trochu muškátového oříšku 2 špetka
- Medvědí česnek, nakrájený na velmi jemno 2 lžíce
- Olivový olej 1 lžíce
- **Kořeněná dýně**
- Cukr 1 lžička
- Koncentrát z drůbežího vývaru 1 lžíce
- Červený vinný ocet 1 lžíce
- Muškátová dýně 150 g
- Máslo, sůl, pepř, anýz, bobkový list, hořčičná semínka - dle chuti 3 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rybí filety osmažte na pánvi kůží dolů. Osolte, okořeňte, potřete máslem a nechte v teple. Kaši připravíte následovně. Lehce osolené mléko, s máslem a muškátem přiveďte k varu. Přidejte vařené brambory, propasírované sítem, zakysanou smetanu a vše zpracujte na hebkou kaši. Medvědí česnek rozmíchejte s olivovým olejem a přimíchejte ke kaši. Osolte. Nakonec připravte kořeněnou dýni. Cukr, vývar, ocet a koření přiveďte k varu. Přidejte dýni nakrájenou na kostičky, chvíli povařte a pak nechte vychladnout.