

Pstruh s česnekovou pastou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- pstruzi 1 ks
- sůl 1 špetka
- česnek 2 stroužek
- mouka hladká 1 lžíce
- olej olivový 2 lžíce
- brambory 3 ks
- zelenina na ozdobu 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Pstruha omyjeme a osušíme papírovými utěrkami. Osolíme ho a zvenku i uvnitř důkladně pomazeme rozetřeným česnekem smíchaným se solí.

Jemně pstruha obalíme v hladké mouce a pak rychle opečeme na rozpáleném olivovém oleji po obou stranách. Zlatá kůrčička dodá rybímu masu správnou chuť. Podáváme s bramborem a zeleninou.