

Pstruh s česnekem a bylinkovou krustou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- máslo 200 g
- lístky bazalky 2 hrst
- česnek 8 stroužek
- strouhanka 2 lžíce
- pstruh 4 ks
- petrželová nať 1 svazek
- **na ozdobu**
- citron 1 ks
- bylinky 1 ks
- **podle potřeby**
- máslo na vymazání 1 ks
- citron 1 ks
- hladká mouka 1 ks
- sůl 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Česnek oloupeme a utřeme se solí, můžeme jej i prolisovat. Bazalku s petrželkou jemně nasekáme a promícháme s česnekem a solí. Namíchané bylinky s česnekem rozdělíme na 2 porce.

Vykuchané pstruhy důkladně omyjeme ve studené vodě, ploutve i hlavu ponecháme. Vnitřek každého pstruha pokapeme citronovou šťávou a vyplníme bylinkami s česnekem. Na vyplnění pstruhů rozdělíme 1 celou porci bylinek. Pak pstruhy zlehka poprášíme hladkou moukou a krátce z obou stran osmahneme na rozehrátém másle.

Do druhé porce bylinek s česnekem přimícháme asi 80 g změkklého másla a trochu strouhanky (asi 2 lžíce). Vznikne nám hustá hmota.

Zapékací mísu silně vytřeme máslem, položíme do ní osmahnuté pstruhy a každou rybu na povrchu potřeme hustou bylinkovou směsí. Bylinkami nešetříme. Potřené ryby polijeme zbytkem másla z pánve, pokapeme citronem a dáme zapéci do trouby, dokud bylinková krusta nezezlátne. Pečeme za stálého dohlížení 20 - 30 minut v horkovzdušné troubě. Ke konci pečení můžeme na 5 minut použít kombinaci horkého vzduchu s vrchním grilem.

Pstruhy s česnekem a bylinkovou krustou podáváme s uvařenými nebo upečenými brambory, zdobíme plátkem citronu a bylinkami.