



Pstrąg pieczony z warzywami

Autor: najlepszewkuchni.pl

Ryba z warzywami to zawsze idealne połączenie. Pstrąg pieczony z warzywami smakuje wybornie i pięknie wygląda. Potrawa bogata w niezbędne składniki odżywcze.

Danie: **Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

Przygotowanie

Krok 1

Nastawiamy piekarnik na 180°C. Ziemniaki, marchewkę, cebulę i brokuł mieszamy (kilka małych różyczek brokułu odkładamy). Dodajemy oliwę oraz słodką paprykę, zioła prowansalskie, 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę i sól.

Krok 2

Całość mieszamy i przekładamy do formy, pieczemy w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Krok 3

Rybę myjemy, nacieramy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z połówki cytryny. Do środka wkładamy masło, natkę pietruszki, pokrojony czosnek i odłożone wcześniej brokuły.

Krok 4

Pstrągi układamy na podpieczonych warzywach i pieczemy jeszcze przez 20 minut. Podajemy z kawałkami cytryny i pokrojonym koprem.

Składniki:

2 świeże pstrągi

4 ziemniaki obrane i pokrojone w dużą kostkę

2 marchewki skrojone na plasterki

1 mały brokuł podzielony na różyczki

1 cebula pokrojona w kostkę

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki

1 łyżeczka ziół prowansalskich

4 ząbki czosnku

Sok z połówki cytryny

2 łyżki masła łąciate

3 łyżki posiekanej natki pietruszki

1 cytryna pokrojona na kawałki

1 łyżka soli

1 łyżka pieprzu

1 koper dla ozdoby