



## Pstrągi z rusztu z dodatkiem ziół

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Chrupiące, delikatne, ze świeżymi pachnącymi ziołami danie dla każdego. Nadaje się na obiad dla całej rodziny oraz jako kolacja dla dwojga. Potrawa prosta w przygotowaniu.

Danie: **Obiad**,

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Przygotowanie

### Krok 1

Myjemy dokładnie ryby i suszymy, następnie nacieramy w środku i na zewnątrz pieprzem i solą.

### Krok 2

Cytrynę parzymy gorącą wodą i wycieramy do sucha. Następnie kroimy w plastry. Natkę pietruszki dokładnie myjemy i suszymy. Do wnętrza każdej ryby dodajemy pietruszkę i liść laurowy oraz przygotowane wcześniej plastry cytryny.

### Krok 3

Resztę liści laurowych drobno kruszymy i mieszamy z olejem. Podobnie postępujemy z ziołami prowansalskimi. Obieramy czosnek i ścieramy.

### Krok 4

Ryby smarujemy marynatą z oleju i przypraw. Układamy na każdą krążki cebuli. Następnie ryby układamy na ruszcie (który najpierw smarujemy olejem) i pieczemy z każdej strony około 8 min.

## Składniki:

4 pstrągi

5 gałązek pietruszki

6 liści laurowych

6 łyżek oleju

1 ząbek czosnku

1 łyżka soli

1 łyżka pieprzu

1 łyżka ziół prowansalskich

1 cytryna

1 cebula