

# Plněné pstruzí smotky



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 55min  
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 4

**499** kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **24 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/plnene-pstruzi-smotky>

## Příprava

Rýži dáme do osolené vroucí vody, vaříme 15 minut a scedíme. Mezitím u ryb odstraníme hlavy, ocasy a podélně je rozkrojíme na plátky. Poté je omyjeme pod studenou tekoucí vodou, osušíme a osolíme. Na oleji osmažíme nakrájený pórek, krevety, nakrájené houby a piniové ořechy do měkka. Osolíme a opepříme dle chuti. Přimícháme uvařenou a scezenou rýži. Takto připravenou směs rozdělíme na plátky ryb, smotáme a ovážeme nití. Dáme do zapékací mísy, podlijeme vínem a pečeme 30 minut v předehřáté troubě na 180 °C. Při podávání ozdobíme plátky citrónů.

## Ingredience

- 2 vykuchaní pstruzi
- 80 g dlouhozrné rýže
- sůl
- 100 g oloupaných krevet
- 50 g hub
- 1 hrst piniových ořechů
- 1 menší pórek
- bílý pepř
- 2 lžíce olivového oleje
- 200 ml bílého vína
- 2 plátky citrónu na ozdobu

## Kategorie

Obyčejný den, Francouzská, Podzim, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod

