

Pstruh plněný kuskusovo-špenátovou nádivkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 55min , Porce: 1

311 kalorií , **0 g** cukrů , **24 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Tatiana

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruh-plneny-kuskusovo-spenatovou-nadivkou>

Příprava

Troubu si rozejdeme na 180°C. Pstruha nasolíme a opepříme zevnitř i zvenku. Kuskus připravíme od oka tak, že uvařenou vodou zalijeme kuskus (pamatujte na to, že vody musí být dvojnásobek, takže pokud máte malou sklenici kuskusu, zalijte ji dvěma sklenicemi uvařené vody). nechte vodu cca 5 minut vsáknout a přimíchejte citronovou šťávu a nasekané listy špenátu a snítky tymiánu. Nádivkou pak naplňte pstruha. Na pstruha pak dejte ještě dvě lžičky másla a pečte cca 20-30 minut.

Ingredience

- 1 pstruh
- 20-30 g kuskusu
- 1 malá hrst čerstvého špenátu
- 1 lžička citronové šťávy
- 2 snítky tymiánu
- 2 lžičky másla
- sůl
- citronový pepř

Kategorie

Česká, Redukční, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Štíhlá slečna, Hlavní chod

