

# Pstruh plněný libečkem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 1

**274** kalorií , **0 g** cukrů , **24 g** tuků , **1 g** bílkovin

**Autor:** Jana Remková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pstruh-plneny-libeckem>

## Příprava

Pstruha očistíme, osolíme z venku i z vnitřku, kořením na ryby posypeme pstruha z vnitřní strany a naplníme libečkem. Z vnější strany okořeníme grilovacím kořením a kmínem. Pstruha obalíme v hladké mouce a na mírném plameni smažíme na másle z obou stran do zrůžovění mouky.

## Ingredience

- 1 pstruh
- hrst libečku
- sůl
- kmín
- koření na ryby
- grilovací koření
- hladká mouka na obalení
- 2 lžíce másla

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod

