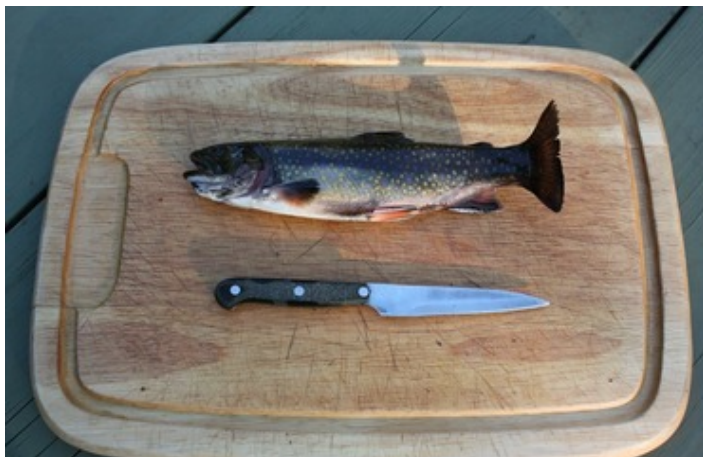


Pstruzi po indicku



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

407 kalorií , 0 g cukrů , 40 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruzi-po-indicku>

Příprava

Vykuchané pstruhy umyjeme a osušíme. Mandle spaříme vařící vodou, oloupeme, nasekáme na malé kousky a osmahneme v rozpáleném tuku, jen lehce, mandle nesmí příliš zhnědnout, jinak by zhořkly. Z mouky, hřebíčků, soli, kari a pepře připravíme směs na obalení. Pstruhy potřeme připravenou směsí a upečeme v rozpáleném oleji. K hotovým pstruhům přidáme na kolečka nakrájené citróny a posypeme mandlemi.

▣ Tip k receptu

Nejlépe chutnají se zeleninovým salátem nebo jemně ochucenou rýží



Ingredience

- 4 pstruzi
- 100 g mandlových lupínek
- 2 drcené hřebíčky
- 1 citrón
- 40 ml rostlinného oleje
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžička kari koření
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Exotika, Návštěva, Hlavní chod