

Pstruh na česneku a zázvoru



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

670 kalorií , **0 g** cukrů , **61 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/pstruh-na-cesneku-a-zazvoru>

Příprava

Ryby si omyjeme ze všech stran pod studenou tekoucí vodou, osušíme je a kůži nařízneme na více místech po obou stranách. Poté je osolíme, opepříme dle chuti zvenčí i uvnitř a posypeme zázvorem. Necháme 30 minut odležet. Rozehřejeme olej, přidáme rozetřený česnek, odleželé ryby, pokapeme citrónovou šťávou a sojovou omáčkou. Smažíme z obou stran do měkka.

Ingredience

- 4 vykuchaní pstruzi
- 4 lžíce rostlinného oleje
- 6 stroužků česneku
- 1 lžíce nastrouhaného kořene zázvoru
- 4 lžíce citrónové šťávy
- sůl
- pepř
- 1 lžíce sojové omáčky

Kategorie

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

