

Pstrąg grillowany z pokrzywą



Składniki

2 pstrągi
200 g pokrzywy
1 cebula
½ cytryny
8-10 pomidorów
suszonych
1 ząbek czosnku
1 łyżka masła
Garść płatków
migdałowych
Sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Mięso pstrąga po ugrillowaniu jest delikatne, a pokrzywa dodaje mu wyrazistości. To szybkie danie, lecz równocześnie bardzo efektowne. Spróbuj!

Tym daniem z pewnością zaskoczysz zarówno domowników jak i znajomych. Pokrzywa poddana obróbce termicznej jest wyrazista w smaku, ale jednocześnie delikatna.

Opis przygotowania:

Pstrągi umyj, oczyść i osusz ręcznikiem papierowym. Usuń płetwy brzuszne. Głowę i płetwę ogonową możesz zostawić.

Cebulę, czosnek i pomidory drobno posiekaj. Cytrynę pokrój w plastry. Pokrzywę sparz wrzątkiem, a następnie drobno pokrój.

Na patelni podsmaż cebulę i pokrzywę na maśle. Gdy cebula będzie szklista zdejmij patelnię z ognia i dodaj przyprawy, pomidory oraz migdały.

Pstrągi faszeruj przygotowanym farszem z pokrzywy, w środku ułóż również plastry cytryny.

Pstrągi grilluj przez około 5 minut z każdej strony.

TIP

Pstrąga możesz zastąpić inną dowolną rybą.

Jeśli nie masz dostępu do pokrzywy wykorzystaj szpinak lub jarmuż.