

Pstrąg z imbirem

Czas wykonania: 1h **Ilość porcji:** 2-4

Składniki:

- 2 pstrągi (lub dorsze)
- kawałek świeżego imbiru (20 g)
- 1 papryka
- 1 por
- 2 pomidory
- sok z 1 cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oleju arachidowego
- 2 łyżki masła
- szczypta pieprzu
- szczypta soli



Przygotowanie:

Kupione ryby przepłucz wodą i skrop sokiem z cytryny. Posyp je pieprzem i solą. Rybę dokładnie natrzyj wcześniej obranym i przeciśniętym przez praskę czosnkiem (wewnątrz też). A następnie skrop olejem arachidowym.

Obranego pora pokrój w plastry i podsmaż na maśle. W międzyczasie pokrój paprykę oraz pomidory w kostkę i dodaj na patelnię. Przez kilka minut smaź warzywa.

Tak przygotowane warzywa przesyp do naczynia żaroodpornego, a na nie połóż ryby. Ryby obłóż pokrojonym w plastry imbirem i piecz w piekarniku przez 25 minut w temperaturze 190 stopni.

Rybę podawaj z pieczonymi warzywami, sałatką z pora i ziemniakami.