



Pstruh s bylinkami a citrusy

Ingredience

- 400 g Pstruh
- 1 lžíce Citronová šťáva, syrová
- 1 Pomeranč
- 1 trochu čerstvá bazalka
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 10 g Tymián, čerstvý
- 1 snítka rozmarýn
- 0.5 lžička Koření, majoránka, sušené
- 1 stroužek česnek
- 2 lžíce olivový olej
- 0.5 lžička MAGGI Harmonie chutí

Postup

1. Pstruha omyjte, osušte a nakrájejte na příčné proužky.
2. Smíchejte 2 lžíce olivového oleje, 1 nastrohaný stroužek česneku, 1 lžičku sušené petržele, 1/2 lžičky tymiánu, 1/2 lžičky majoránky, špetku soli a pepře, a touto bylinkovou směsí potřete rybu. Pokapejte šťávou z půlky citronu. Zbývající citron a pomeranč nakrájejte na plátky. Pstruha naplňte bylinkami a citrusovými plody.
3. Grilujte 12–15 minut. Podávejte s bylinkovou omáčkou.

Sacharidy	8.1 G
Energie	245.5 kcal
Tuky	14.08 G
Protein	22.52 G

⌚ 40 Méně

⊕ 4