



AGNIESZKA KUŁAGA

PSTRĄG Z GRILA Z MŁODYMI ZIEMNIACZKAMI I AWO-MASŁEM

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
3 os.	45 min	487 kcal	39,1	16,7	39,1

Nie ma smaczniejszej ryby z grila niż pstrąg w towarzystwie rozmarynu i cytryny. Grillowane ziemniaczki z masełkiem to do tego dania dodatek obowiązkowy.

SKŁADNIKI

- 3 sztuki Pstrąg
- kilka gałązek Rozmaryn świeży
- 1 sztuka Cytryna
- 30g Masło wiejskie
- 50g Awokado
- ząbek Czosnek
- łyżeczka Sól himalajska, pieprz
- 3 sztuki Młode ziemniaczki

PRZYGOTOWANIE

1. Pstrągi umyć i osuszyć.
2. Ryby oprószyć solą, pieprzem.
3. Nafaszerować sokiem z cytryny oraz gałązkami rozmarynu.
4. Awo-masło: masło zblendować z awokado, odrobiną soli i czosnkiem. Odstawić do lodówki.
5. Ziemniaki ułożyć na grillu obok pstrągów.
6. Grillować po 8 minut na każdej stronie.
7. Ziemniaki podawać z awo-masłem oraz grillowanym pstrągiem.