

Pstrąg na parze z gotowanymi aromatycznymi ziemniakami

Składniki:

- 1 średniej wielkości wypatroszony pstrąg
- 100g ziemniaków
- 1 gałązka rozmarynu
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 2 owoce jałowca
- 1/2 łyżeczki przyprawy curry
- 7 plasterów cytryny
- pęczek koperku
- 1 łyżka oliwy

Wykonanie:

Do ryby włóż plastry cytryny oraz pęczek koperku oraz oprósz środek solą. Włóż rybę do dużego naczynia do gotowania na parze, przykryj naczynie i gotuj przez 10-15 minut lub do momentu, aż mięso ryby całkowicie zetnie się.

Ziemniaki obierz, pokrój na mniejsze kawałki i przetóż do garnka z zimną wodą, w której znajdują się wszystkie przyprawy oraz szczypta soli. Gotuj ziemniaki do miękkości, odcedź i usuń wszystkie przyprawy z gotowania. Rybę wyłóż na talerz, obok dodaj ziołowe, złote ziemniaki. Rybę można skropić delikatnie oliwą.