

Pstrąg pieczony w całości z surówką z marchwi, brokułu i płatkami migdałów

Składniki:

- 1 średniej wielkości wypatroszony pstrąg
- 1 marchew
- 6 różyczek brokułu
- 1 łyżka migdałów
- 1 pęczek natki pietruszki
- 7 plasterków cytryny
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Wykonanie:

Do wnętrza ryby włóż plasterki cytryny oraz cały, niesiekany pęczek pietruszki oraz szczyptę soli. Piecz rybę w całości na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w 170 stopniach przez ok. 20 minut lub do momentu, aż w najgrubszej części ryby przy kręgosłupie mięso będzie upieczone i soczyste.

Marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Brokuł pokrój na cienkie plasterki i wysyp do miski, w której znajduje się także marchew. Dodaj łyżkę oleju rzepakowego i wymieszaj dokładnie wszystko.

Migdały wysyp suchą, zimną patelnię. Na małym ogniu praż migdały, aby uzyskać złoty kolor. Dodaj migdały do marchwi i brokułu. Surówkę ułóż w podłużny pasek na talerzy, a na niej przetóż upieczonego pstrąga.