



Cytrusowy pstrąg z grilla

★★★★★ (11)

🕒 15 minut + 1

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|
| 🔥 Kaloryczność 149.97 kcal 7.5% | 🍲 Białko 16.94 g 33.88% | 🍞 Węglowod. 1.32 g 0.49% | 🍷 Tłuszcze 8.72 g 12.46% | 🌾 Błonnik 0.26 g 1.04% | GDA 7.5% |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|



Składniki

- Filet z pstrąga świeżego - 150g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Imbir korzeń - 5g
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cytrynę dokładnie umyj i razem z imbirem pokrój na plasterki. Obłóż nimi filet z pstrąga. Dopraw rybę solą i białym pieprzem. Włóż na godzinę do lodówki.

KROK 2: Wyjmij rybę z lodówki, zdejmij cytrynę i imbir. Pstrąga smaż na patelni teflonowej, natłuszczonej lub grillu elektrycznym, aż ryba nie będzie surowa.

*Najlepiej smakuj podany z sosem jogurtowo-czosnkowym.

Smacznego!

