

Pieczony pstrąg z sosem ogórkowym

Kawałki pomarańczy i cytryny dodają mnóstwo smaku rybie, a sos jogurtowo-ogórkowy wspaniale się z nią komponuje.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g młodych ziemniaków, wyszorowanych i przekrojonych wzdłuż na ćwiartki

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

4 gałązki świeżego estragonu

4 pstrągi (ok. 300 g każdy), oprawione
pieprz

1 pomarańcza, pokrojona na 8 kawałków

1 cytryna, pokrojona na 8 kawałków

4 łyżki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

100 g rukwi wodnej, do przybrania

SOS OGÓRKOWY

200 g ogórka

150 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego

2 łyżki świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Wstawić dwie blachy do środka, żeby je rozgrzać. Włożyć ziemniaki do rondla z wrzątkiem, doprowadzić ponownie do wrzenia i gotować na małym ogniu 5 minut. Odcedzić i włożyć z powrotem do rondla.

2) Skropić ziemniaki oliwą i szybko je w niej obtoczyć. Ułożyć je na jednej z rozgrzanych blach i piec 10 minut. Przewrócić na drugą stronę i piec jeszcze 10 minut, po czym przewrócić jeszcze raz i piec 5 minut, aż będą chrupiące z zewnątrz i miękkie wewnątrz.

3) Wsunąć gałązki estragonu do wnętrza ryby i doprawić ją pieprzem. Wyciąć 4 kwadraty z folii aluminiowej, na tyle duże, by pomieściły pstrągi. Położyć połowę pomarańczy i cytryny na kawałki folii, ułożyć na nich rybę i przykryć resztą cytrusów. Skropić każdego pstrąga 1 łyżką soku pomarańczowego. Szczelnie zawinąć sakiewki. Ułożyć je na drugiej rozgrzanej blasze i piec 20 minut.

4) Zetrzeć ogórek, włożyć do sita i wycisnąć jak najwięcej soku. Wymieszać go z jogurtem i miętą. Doprawić pieprzem.

5) Ułożyć rybę, kawałki pomarańczy i cytryny oraz pieczone ziemniaki na osobnych, podgrzanych talerzach. Udekorować rukwią wodną i podawać z sosem ogórkowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 440 kcal, 43 g białka, 13 g tłuszczów w tym 3 g NKT, 0 mg cholesterolu, 40 g węglowodanów w tym 12 g cukrów, 3,5 g błonnika, 229 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock