Pikantne filety z pstrąga

Pstrąga z tego przepisu można zastąpić inną rybą, najistotniejsza jest pyszna marynata.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut (+30 minut marynowanie)

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 filety z pstrąga (125 g każdy)

Marynata
1 łyżeczka pasty tamaryndowej
1/2–1 łyżeczka pieprzu kajeńskiego
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
2 łyżeczki czosnku, drobno posiekanego
sól morska
odrobina oleju, do nasmarowania

Z czym podawać
świeże listki kolendry

1 cytryna

Do przybrania
listki różnych odmian sałaty
pomidorki koktajlowe cherry

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć filety obok siebie w jednej warstwie, skórą do dołu, w płytkim niemetalowym naczyniu.

2) Przyrządzić marynatę, ucierając w misce pastę tamaryndową z 2 łyżkami gorącej wody. Jeśli pasta się nie rozpuści, ustawić miskę na rondlu z lekko wrzącą wodą i mieszać, aż się rozpuści. Odstawić do ostygnięcia.

3) Dodać do rozpuszczonej pasty pieprz kajeński, świeżą i mieloną kolendrę, kmin rzymski, czosnek oraz sól. Wymieszać i polać marynatą rybę. Rozprowadzić ją po filetach grzbietem łyżki, żeby były nią całkowicie pokryte. Odstawić na 30 minut.

4) Lekko nasmarować folię aluminiową, ułożyć na płycie lub ruszcie grilla i dość mocno rozgrzać. Ułożyć rybę na płycie lub ruszcie i piec bezpośrednio nad ogniem 4–5 minut, przewracając raz na drugą stronę, aż mięso ryby będzie się dawało łatwo rozdrobnić.

5) Zdjąć rybę z grilla i przybrać kilkoma gałązkami świeżej kolendry oraz pokrojoną na cząstki cytryną. Podawać z listkami sałaty oraz pomidorkami koktajlowymi cherry przekrojonymi na połówki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 190 kcal, 27 g białka, 8 g tłuszczów, 2 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock