Pstrąg pieczony z ziemniakami

Ryba przygotowana z rukwią wodną zyskuje lekko pieprzowy smak, a posiłek jest bogatszy w witaminy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g ziemniaków, pokrojonych w ćwiartki
1 łyżka oliwy z oliwek
4 pstrągi (300 g każdy), sprawione świeży estragon
sól i mielony czarny pieprz, do smaku
1 pomarańcza, pokrojona na 8 plastrów, każdy plaster przekrojony na połowę
1 cytryna, pokrojona na 8 plastrów, każdy plaster przekrojony na połowę
60 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
1 ogórek, obrany
175 g niskotłuszczowego jogurtu naturalnego
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej
150 g rukwi wodnej, umytej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 200°C. Wrzucić ziemniaki do garnka, zalać wodą, a od momentu, gdy zacznie wrzeć, gotować 5 minut na małym ogniu. Odlać, skropić oliwą i wymieszać. Przełożyć na blachę do pieczenia. Piec 25 minut.

2) Posypać ryby w środku solą i pieprzem. Włożyć do wnętrza estragon. Wyciąć z folii aluminiowej cztery kwadraty o boku 30 cm. Rozłożyć na nich połowę pokrojonych cytrusów i całe ryby, przykryć resztą owoców. Skropić sokiem z pomarańczy.

3) Owinąć ryby folią, tak by powstały szczelne paczuszki. Ułożyć na blasze do pieczenia, piec 20 minut. Zetrzeć ogórek na grubej tarce, osączyć na sicie. Wymieszać z jogurtem i miętą w małej misce. Nałożyć rybę i ziemniaki na talerze. Podać z raitą ogórkową. Udekorować rukwią wodną i pozostałymi owocami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 491 kcal, 56 g białka, 13 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 38 g węglowodanów, 3,5 g błonnika, 0,7 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock