

Pstrąg w folii z masłem pietruszkowym

Do pieczenia na grillu szczególnie nadają się wszelkie ryby o spoistym i tłustym mięsie: śledzie, sardynki, makrele, szproty, miecznik, łosoś, węgorz, halibut i tuńczyk. W przeciwieństwie do delikatniejszych pstrągów, można je piec na grillu bez folii aluminiowej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 pstrągi

gałązki ziół (np. szczypiorku, koperku, natka pietruszki lub zielone listki kopru włoskiego)

Masło pietruszkowe

100 g miękkiego masła

1 łyżeczka otartej skórki cytryny

1 łyżeczka soku cytrynowego

1 łyżka natki pietruszki, drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozpalić grill.
- 2) Przygotować 4 duże kawałki folii aluminiowej, w które można luźno zawinąć całą rybę. Ułożyć ryby na folii.
- 3) Umyć zioła i otrząsnąć z wody. Włożyć je do środka ryb, zawinąć ryby w folię, zagiąć tak końce folii, żeby podczas grillowania płyn wydzielający się z ryb nie wyciekał.
- 4) Ułożyć paczuszki z rybami na grillu. Piec pstrągi 20–30 minut na niezbyt silnym żarze. Obrócić pstrągi po upływie połowy przepisowego czasu pieczenia. Będą gotowe, gdy folia zacznie czernieć.
- 5) Przygotować masło pietruszkowe. Włożyć masło wraz ze skórką i sokiem z cytryny oraz z natką pietruszki do miksera i krótko zmiksować. Można też energicznie wymieszać składniki widelcem.
- 6) Ostrożnie rozwinąć paczuszki z rybami (uwaga! są gorące!). Podawać natychmiast z masłem pietruszkowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 460 kcal, 31 g białka, 26 g tłuszczów, 27 g węglowodanów