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

Źródło zdjęcia: Shutterstock