



Cytrusowy pstrąg z grilla

★★★★★ (11)



15 minut + 1



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 149.97 kcal 7.5%	Białko 16.94 g 33.88%	Węglowod. 1.32 g 0.49%	Tłuszcze 8.72 g 12.46%	Błonnik 0.26 g 1.04%	GDA 7.5%
-------------------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------------



Składniki

- Filet z pstrąga świeżego - 150g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Imbir korzeń - 5g
- Pieprz biały - 0.5g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cyt rynek dokładnie umyj i razem z imbirem pokrój na plasterki. Obłóż nimi filet z pstrąga. Dopraw rybę solą i białym pieprzem. Włóż na godzinę do lodówki.

KROK 2: Wyjmij rybę z lodówki, zdejmij cytrynę i imbir. Pstrąga smaź na patelni teflonowej, natłuszczonej lub grillu elektrycznym, aż ryba nie będzie surowa.

*Najlepiej smakuje podany z sosem jogurtowo-czosnkowym.

Smacznego!

