



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30-40 perc**



Répási Eszter



GOMBÁS SÜLT PISZTRÁNG

A pisztrángot számos módon el lehet készíteni. Grillezhetjük, rostson süthetjük, párolhatjuk, de megsüthetjük kevés olajon teflon serpenyőben vagy sütőben. Elkészítésnél ügyeljünk arra, hogy minél kevesebb zsiradékkal készítsük.

HOZZÁVALÓK

600 g pisztráng filé
250 g gomba
1 db újhagyma

2 db citrom
4 gerezd fokhagyma
2 ek olíva olaj
2 ek vaj
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
ízlés szerint Bors
ízlés szerint
petrezselyem

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A halfiléket a gombát, valamint az újhagymát megmossuk.
- 2 A gombát felszeleteljük, az újhagymát karikázzuk.
- 3 A fokhagymát hámozzuk meg, majd törjük át.
- 4 A halfiléket sóval, borssal ízesítjük.
- 5 A gombát és az újhagymát keverjük össze, majd tegyük egy olajjal vékonyan kikent tepszi aljába, erre helyezzük a halat.
- 6 Locsoljuk meg a frissen facsart citromlével a halat.
- 7 A vajat olvasszuk fel, majd pirítsuk meg benne a fokhagymát egy kicsit, végül keverjük bele a petrezselymet is.
- 8 Locsoljuk meg a halat az olvasztott vajjal.
- 9 190°C-ra előmelegített sütőben kb. 30-40 perc alatt süssük meg. (sütés közben néha locsoljuk meg a maradék olvasztott vajjal.)



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

