



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

SÜLT PISZTRÁNG

A pisztráng ugyanabba a családba tartozik mint a lazac, így erről a halról is emondható, hogy esszenciális zsírsavakban, A-vitaminban, B12-vitaminban és D-vitaminban gazdag

A PÁCHOZ

7-8 fokhagyma
3-4 szójaszósz
1 méz

2 olíva olaj

HOZZÁVALÓK

4 pisztráng (egészsben)
2 citrom

1 olaj

só (zölfűszerekkel
helyettesíthető)
Bors

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 A halat konyhakész állapotban vásároljuk meg, elkészítés előtt óvatosan mossuk meg.
- 2 Vagdossuk be mindkét oldalát.
- 3 Sóval, borssal, a citrom kifacsart levével, valamint a páclével dörzsöljük be.
- 4 A páclé készítése: a fokhagymákat megpucoljuk, majd áttörjük, kis tálkába tesszük. A többi hozzávalót is kimérjük és hozzáadagoljuk, majd alaposan összekeverjük.
- 5 Tegyük a pisztrángot egy órába hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.
- 6 Ha letelt az egy óra tegyük a halakat egy olajjal vékonyan kikent tepsibe.
- 7 180°C-ra előmelegített sütőben (laul felül sütve) kb. fél óra alatt süssük meg.



Töltse le további receptjeinket
az [auchan.hu/receptek](https://www.auchan.hu/receptek) oldalról!

