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 gerezd fokhagyma
3-4 ek szójaszósz
1 tk méz
2 ek olíva olaj

HOZZÁVALÓK

4 db pisztráng (egészben)
2 db citrom
1 ek olaj
izlés szerint só (zölfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint 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 hozáávalót 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 sűtőben (laul felül sütve) kb. fél óra alatt süssük meg.

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

Auchan