

Pstruh na bylinkách

4 porcie

univerzálny vysoký plech

50 g čerstvého rozmarínu

50 g čerstvého citrónového tymianu

50 g čerstvého estragónu

50 g čerstvého oregana

5 polievkových lyžíc olivového oleja

soľ s prísadou čili

1 polievková lyžica citrónového korenia

3–4 polievkové lyžice farebnej zmesi korenia

4 čerstvé pstruhy, á cca 30 g

1 bio citrón

morská soľ

4 stonky kučeravého petržlenu

1 čajová lyžička kakaového prášku

30 g masla

Postup:

1. Preberte bylinky, opláchnite ich a dosucha pretrepte. Polovicu bylínok jemne nasekajte a postavte bokom.
2. Univerzálny vysoký plech potrite olivovým olejom. Posypte soľou s prísadou čili, citrónovým čiernym korením a farebným čiernym korením. Na túto zmes rozdeľte celé bylinky.
3. Pstruhy krátko umyte studenou vodou a osušte papierovou utierkou. Citrón umyte horúcou vodou, osušte, ostrúhajte kôru a vytlačte šťavu. Pstruhy pokvapkajte citrónovou šťavou a zvonku aj zvnútra osoľte morskou soľou. Do brucha každého pstruha umiestnite po stonke petržlenu a trochu nastrúhanej citrónovej kôry.
4. Pstruhy umiestnite na univerzálny vysoký plech. Na ne rozdeľte nasekané bylinky, posypte kakaovým práškom a umiestnite kúsky masla. Varte podľa uvedených údajov.

Nastavenia:

sonda na pečenie

univerzálny vysoký plech, výška 1

4D horúci vzduch

190 °C

teplota stredu 70 °C

Alternatívne nastavenia:

univerzálny vysoký plech,

výška 1

4D horúci vzduch

190 °C

čas pečenia: 35–40 min.