Pstrąg cytrynowo – ziołowy na parze

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy
Czas przygotowania: 10 min
Liczba porcji: 2
Czas gotowania: 35 min

Użyte akcesoria :

- naczynie do gotowania na parze

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: 1 cytrynę i pomarańczę dokładnie umyć ciepłą wodą, pokroić na półplasterki. Pstrągi umyć, usunąć łuski, posypać je solą i pieprzem. Ryby ułożyć na kawałkach folii aluminiowej. Brzegi folii podwinąć do góry. Do środka każdego pstrąga włożyć kawałek masła, pokrojone cytryny i pomarańcze oraz świeże zioła. Pozostałe składniki ułożyć na ryby. Pstrągi polać sokiem z cytryny, oraz winem. Zawinąć ryby w folię i ułożyć w pojemniku do gotowania na parze. Przykryć.

Krok 2 - Do naczynia miksującego wlać 1 litr wody, zamknąć pojemnikiem z rybami, gotować – temperatura 105˚C, czas 35 minut, prędkość 1.

Krok 3 - Zdjąć pojemnik, pstrągi odwinąć z folii, podawać jako danie obiadowe z dodatkiem warzyw.