# Pstrąg w miodzie zapiekany

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2739 razy.

Skladniki:

3 jednoosobowe pstrągi (znaczy jeden pstrąg na osobę),

mąka (do obtoczenia pstrąga),

sól,

oliwa,

masło,

miód (najlepiej płynny),

migdały,

orzechy włoskie, laskowe itp.

Pstrągi najpierw patroszymy, myjemy, suszymy, solimy, obtaczamy w mące i smażymy na oleju. Następnie układamy w brytwannie,lub szklannym naczyniu jeden obok drugiego (ja wolę szklanną brytwanę, nie trzeba póź niej przekładać ). Polewamy płynnym miodem i posypujemy pokruszonymi orzechami.

Zapiekamy w temp. ok.180-190 st.C przez 10-15 min.

W tym czasie na patelni robimy sos:

1 łyżka masła,

sok z 1 pomarańcza,

sok z 1/2 cytryny,

2-3 łyżki miodu,

wszystkie składniki podgrzewamy i mieszamy do połączenia ze sobą.

Po wyjęciu pstrągów z piekarnika polewamy je sosem.

Ozdobić można plastrami cytryny i pomarańcza oraz czymś zielonym.

Życzę smacznego.

From: "Jolanta Pius" pius111@friko.onet.pl