



## "F?zz az egészségédért" 26. recept: Nagyenyedi pisztráng

2009 szeptember 17. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Egy nagyon kedves romániai Barátomtól kaptam ezt a különleges hal receptet. Titka az egyszer?ségében rejlik, nincs agyon f?szerezve és bonyolítva. Egészséges és könnyen elkészíthet? különlegesség.

*Hozzávalók:*

4 kisebb pisztráng  
10 deka vaj  
1 kanál zöld bors, szemes  
1 fel citrom leve  
só  
liszt

Az olvasztott vajat összekeverjük a zöldborssal, egy része szemesen, másik része ?rölve. Hozzáadjuk a citromlevet es az egészet beontjuk egy tepsibe.

A pisztrángokat besózzuk, kicsit állni hagyjuk.

A halat lisztbe, majd a vajas szószba forgatjuk. A tepsibe meg ontunk egy kis vizet is.

30 percig kell sütni, ebb?l 20-at kisebb lángon, majd az utolsó 10 percben nagyobb lángon.

Citromkarikával díszítjük.

Friss rozsmaringágakat is dobtunk rá.



Ez mehet a gyors es egyszer? kategóriában, nem kell vele sokat dolgozni, hamar megvan es iszonyúan finom.

*Italajánló:* száraz fehérbor (nagyenyedi fehér leányka 2008)

Max

<http://maxkonyhaja.blogspot.com>

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló

---