

# PSTRAŃ PYSZNA SZTUKA!

PRZEPISY NA DANIA Z PSTRAŃA



teraz  
pstrąg



# ŚWIEŻY PIECZONY PSTRĄG FASZEROWANY KASZĄ GRYCZANĄ I GRZYBAMI

## Składniki: dla 2 osób

- 2 całe pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- 1 szklanka gotowanej kaszy gryczanej
- 200 g grzybów (np. borowików lub kurek)
- 1 cebula, posiekana
- kilka gałązek świeżego tymianku
- sól i pieprz do smaku
- 1 cytryna pokrojona w talarki
- oliwa

## Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Natnij delikatnie skórę pstrąga.

Natryj pstrągi solą i pieprzem zarówno od wewnątrz, jak i na zewnątrz.

Podsmaż grzyby i cebulę na patelni z odrobiną oliwy, około 5 min.

W misce wymieszaj ugotowaną kaszę gryczaną z podsmażonymi grzybami, cebulą i posiekanym świeżym tymiankiem, dopraw solą i pieprzem.

Napełnij jamy brzuszne każdego pstrąga nadzieniem z kaszy gryczanej.

Położ pstrągi na blasze do pieczenia i skrop je oliwą.

Piecz pstrągi w rozgrzanym piekarniku około 15-20 minut, aż będą dobrze upieczone, a skóra będzie lekko zrumieniona.

Podawaj pstrągi z talarkami cytryny i udekoruj tymiankiem

Możesz podawać z ryżem lub ziemniakami z pieca.

**Bon Appétit mes amis.**



# ŚWIEŻY PIECZONY PSTRĄG Z ŻURAWINĄ, POREM I ORZESZKAMI PINII

## Składniki: dla 2 osób

- 2 całe pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- 150 g suszonych żurawin namoczonych w wodzie
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 1 mały por pokrojony w talarki
- 40 g orzechów piniowych
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z oliwek

## Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Posól i popieprz pstrągi zarówno od wewnątrz, jak i na zewnątrz.

Następnie napełnij jamy brzuszne każdego pstrąga żurawiną.

W naczyniu żaroodpornym umieść pozostałą żurawinę i pora, a następnie połóż pstrągi na nich.

Skrop pstrągi octem balsamicznym, oliwą i posyp orzechami piniowymi.

Przykryj naczynie folią aluminiową i włóż je do rozgrzanego piekarnika. Piecz przez około 15-20 minut, aż pstrągi staną się miękkie i mięso będzie łatwo odchodzić od ości.

Pod koniec pieczenia, możesz zdjąć folię aluminiową, włączyć opcję grill w piekarniku i pozostawić pstrągi na kilka minut, aby lekko się zarumieniły.

Podawaj pstrągi z suszonymi żurawinami, porami i orzechami piniowymi na wierzchu. Możesz też serwować z ulubionym purée ziemniaczanym.

**Bon Appétit mes amis.**



# PIECZONE PSTRĄGI Z NADZIENIEM Z TARTEJ BUŁKI SZALWIOWEJ PODANE Z SURÓWKĄ

## Składniki: dla 2 osób

- 2 całe pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- 100 g bułki tartej
- 2 łyżki posiekanej szalwii
- sól i pieprz do smaku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 bulwy koperku, pokrojone w cienkie plasterki
- sok z 1 cytryny

## Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Posól i popieprz pstrągi zarówno od wewnątrz, jak i na zewnątrz.

W misce wymieszaj bułkę tartą z posiekaną szalwią, solą i pieprzem.

Napełnij jamy brzuszne każdego pstrąga przygotowaną mieszanką bułki tartej i szalwii.

Umieść pstrągi na blasze do pieczenia i skrop je delikatnie oliwą.

Piecz pstrągi w rozgrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż pstrąg będzie dobrze upieczony i bułka tarta będzie zrumieniona.

W międzyczasie przygotuj surówkę z kopru. Wymieszaj cienkie plasterki kopru z sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Podawaj pstrągi pieczone z surówką z kopru włoskiego.

**Bon Appétit mes amis.**



# PIECZONY PSTRĄG Z ZIOŁAMI, KOPREM WŁOSKIM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

## Składniki: dla 2 osób

- 2 całe pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- 2 bulwy kopru włoskiego, pokrojone na ósemki
- 100 g pomidorów koktajlowych
- mieszanka ziół (np. tymianek, rozmaryn, oregano, koperek z kopru włoskiego)
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z oliwek

## Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Posól i popieprz oraz przecieraj mieszanką ziół pstrągi zarówno od wewnątrz, jak i na zewnątrz.

Umieść pstrągi na blasze do pieczenia.

Napełnij jamy brzuszne każdego pstrąga pokrojonym koperkiem i pomidorami koktajlowymi.

Skrop pstrągi oliwą i posyp dodatkową mieszanką ziół.

Piecz pstrągi w rozgrzanym piekarniku przez około 15-20 minut, aż pstrąg będzie dobrze wypieczony, a skóra lekko zrumieniona.

Podawaj pstrągi na talerzach i udekoruj pozostałymi kawałkami koperku i pomidorami koktajlowymi.

**Bon Appétit mes amis.**



# PSTRĄG TĘCZOWY Z GRILLA Z KRWISTĄ POMARAŃCZĄ, SZAŁWIĄ I CEBULĄ

## Składniki: dla 2 osób

- 2 pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- 2 sycylijskie pomarańcze, pokrojone w plastry (można zastąpić zwykłą pomarańczą)
- kilka liści szalwii
- 1 cebula, pokrojona w plastry
- sól i pieprz do smaku
- folia aluminiowa do grillowania

## Sposób przygotowania:

Rozgrzej grill na średnim ogniu.

Posól i popieprz wewnątrz i zewnętrzną stronę każdego pstrąga.

Napełnij jamy brzuszne każdego pstrąga plasterkami pomarańczy, liśćmi szalwii i cebulą.

Umieść każdego pstrąga na dużym kawałku folii aluminiowej. Zawień pstrągi w papier aluminiowy, aby były dobrze przykryte.

Grilluj pstrągi przez około 15-20 minut z każdej strony, sprawdzając, czy mięso jest miękkie, a skórka ma złoty kolor.

Ostrożnie wyjmij pstrągi z folii aluminiowej.

Podawaj pstrągi nadziewane pomarańczami, szalwią i cebulą lub z warzywami grillowanymi.

**Bon Appétit mes amis.**



# PSTRĄG PIECZONY Z ZIEMNIAKAMI I KURKAMI

## Składniki: dla 2 osób

- 2 pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- 4 ziemniaki, pokrojone w plastry
- 200 g kurek
- sól i pieprz do smaku
- posiekane listki pietruszki
- sok z 1 cytryny
- 50 g roztopionego masła
- ćwiartka cytryny

## Sposób przygotowania:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Posól i popieprz wnętrze i zewnętrzną stronę każdego pstrąga.

Umieść pstrągi w naczyniu żaroodpornym, przygotuj także pokrojone w plastry ziemniaki.

Na ziemniakach umieść kurki.

Skrop całość roztopionym masłem i dopraw solą oraz pieprzem.

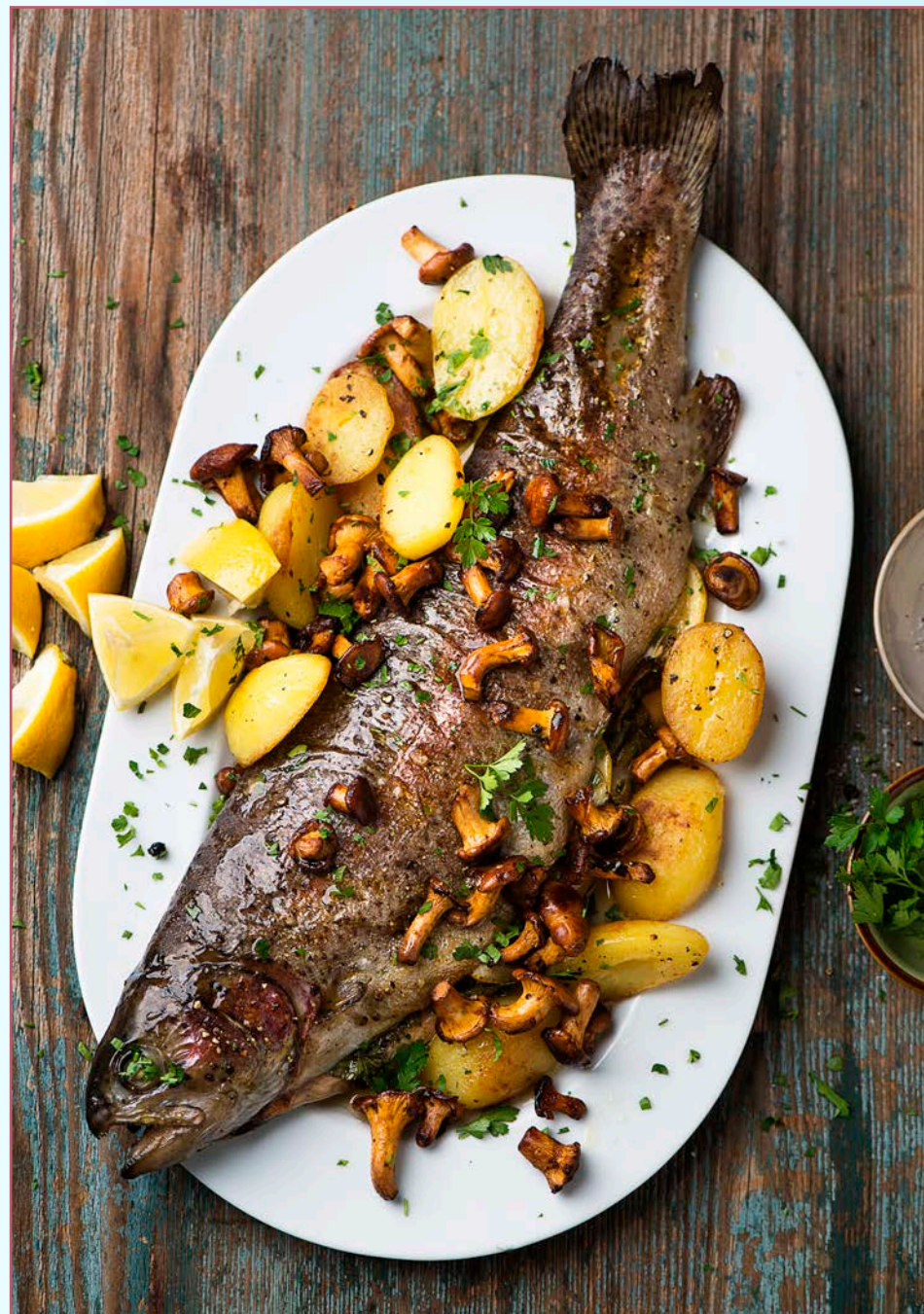
Piecz pstrągi, ziemniaki i kurki w rozgrzanym piekarniku przez około 25-30 minut, aż pstrąg będzie miękki, a ziemniaki zrumienione.

W międzyczasie przygotuj sos, mieszając sok z cytryny z roztopionym masłem.

Gdy pstrągi i ziemniaki są gotowe, wyjmij je z piekarnika.

Podawaj pstrągi z ziemniakami i grzybami, polewając je sosem z cytryny i masłem, a także posypując posiekaną pietruszką.

**Bon Appétit mes amis.**



# PSTRĄG PIECZONY PO AZJATYCKU

## Składniki: dla 2 osób

- 2 pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- kawałek świeżego imbiru
- łyżka sosu sojowego
- ćwierć czerwonej papryki
- ćwierć pęczka natki pietruszki
- łyżka wina mirin
- pół łyżki miodu
- pół łyżki przyprawy do piearnika
- ząbek siekanego czosnku
- 2 posiekane cebule dymki
- 1 marchewka
- pół papryczki chilli
- łyżka oleju sezamowego



## Sposób przygotowania:

Natnij nożem boki pstrąga, przez skórę, co około 2 cm i odłóż go na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Przygotuj sos: wymieszamy imbir z sosem sojowym, winem mirin, miodem i przyprawami.

Polej pstrągi tą mieszanką i dokładnie wetrzyj marynatę w nacięte boki. W szczeliny włóż też ząbki czosnku. Żeby pstrąg był pełen smaku, odłóż go do zamarynowania na minimum 30 minut.

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Do pstrągów dodaj cebulę, paprykę, marchew i chilli. Wszystko skrop olejem sezamowym.

Włóż do piekarnika na 25 minut!

Podawaj z ryżem jaśminowym.

**Bon Appétit mes amis.**



# GRILLOWANE PSTRĄGI Z SOSEM DZIEWICZYM I PURÉE ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW

## Składniki: dla 2 osób

- 2 pstrągi wypatroszone, umyte, osuszone
- świeże zioła: mięta, kolendra, natka pietruszki
- pomidor obrany ze skórki
- ząbek czosnku
- 1 cebula
- świeże zioła: estragon, natka pietruszki, gałązka trybuli ogrodowej; posiekane
- nasiona kolendry
- oliwa z oliwek
- cukier puder
- sok z połówki cytryny
- sól i pieprz do smaku
- 400 g słodkich ziemniaków
- 100 ml śmietany
- 25 g masła
- chilli



## Sposób przygotowania:

Zacznij od przygotowania sosu, z pomidora wytnij pestki i pokrój go w drobną kostkę, a następnie posiekaj czosnek i cebulę.

Posiekaj zioła, przełóż do miski i dopraw sokiem z cytryny, oliwą, cukrem i nasionami kolendry. Dodaj sól i pieprz i wymieszaj.

Teraz patroszymy pstrągi i nadziewamy je miętą, kolendrą i pietruszką.

Grilluj 8 minut z każdej strony - można w domu na patelni, albo na ruszcie na zewnątrz.

Ugotowane bataty zmiksuj ze śmietaną i masłem na gładkie purée, dopraw chilli.

Pstrągi podawaj z sosem dziewiczym i purée.

**Bon Appétit mes amis.**

# PSTRĄG W COURT-BOUILLON

## Składniki: dla 2 osób

- 2 pstrągi, wypatroszone, umyte, osuszone
- 1 marchew
- 25 g selera naciowego
- 25 g pora
- 75 ml białego wina
- sól i pieprz do smaku
- woda
- 30 g masła
- ćwierć pęczka pietruszki
- pół cytryny



## Sposób przygotowania:

Pokrój wszystkie warzyw w cieniutkie plasterki.

Gotujemy je w dużym rondlu z winem i osoloną wodą przez około 5 minut.

Pstrągi umieść w bulionie i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. Po tym czasie sprawdź za pomocą noża czy mięso łatwo się oddziela. Jeżeli tak – ryba jest gotowa.

Masło rozpuść w garnku, aż nabierze złotego koloru i zacznie się pienić. Dodaj posiekaną natkę, dopraw solą i pieprzem.

Pstrągi podawaj na warzywach z bulionu, podlane sosem z palonego masła i natki pietruszki, skropione sokiem z cytryny.

**Bon Appétit mes amis.**

# PERUWIAŃSKIE CEVICHE Z PSTRĄGA TĘCZOWEGO

## Składniki: dla 2 osób

- 300 g pstrąga tęczowego, wyfiletowanego, bez skóry
- 2 limonki
- sos tabasco
- pół dużej cebuli czerwonej
- 2 łyżki liści kolendry
- 4 łyżki grillowanej lub gotowanej kukurydzy
- 1 słodki ziemniak, ugotowany
- sól i pieprz do smaku



## Sposób przygotowania:

Obierz słodkiego ziemniaka i ugotuj go na parze, a następnie pokrój go w kostkę.

Czerwoną cebulę pokrój w cieniutkie plasterki i włóż do miski z zimną wodą, aby wypłukać jej ostry smak. Odstaw na bok.

Filety z pstrąga pokrój na kawałki. Polej rybę porządnie sokiem wyciśniętym z limonek. Dopraw tabasco, solą i pieprzem.

A teraz nasze dodatki: wcześniej pokrojony batat, odsączoną cebulę, kukurydza i kolendra. Wszystko razem wymieszaj i gotowe.

Ceviche serwuj od razu po przyrządzeniu.

**Bon Appétit mes amis.**



MINISTERSTWO  
ROLNICTWA  
I ROZWOJU WSI

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Morski i Rybacki

