

Pstruh so zelenou fazuľkou

Potrebuje:

- filety pstruha dúhového
- korenie
- kúsok slaniny
- lusky zelenej fazule
- oblohu vlastného výberu, ja som použila pečenú cviklu

Postup:

Pstruha som poriadne umyla a zbavila šupín. Nakrájala som ho na vhodne veľké kusy a do sucha usušila papierovými utierkami. Tesne pred pečením som ho okorenila (ja som použila citrónové korenie na ryby) a dala som ho na suchú, horúcu panvicu kožou dole. Takto som ho piekla asi 3 minúty, potom som ho otočila a ďalšie 2 minúty z druhej strany. Na konci by mal byť v strede mierne nedopečený a šťavnatý, preto je potrebné prispôbiť si dĺžku pečenia hrúbke filety, ak je príliš hrubá (napríklad ak použijeme lososa), tak pečieme aj z bočných strán 1-2 minúty.

Slaninku som si nakrájala na stredne tenké plátky a tie potom na väčšie kúsky, opožila ju na suchej panvici a následne pridala mrazenú fazuľu. Opekala som ju až kým sa trochu nepripekla, asi 10 minút. Nakoniec som si pokrájala cviklu a servírovala.

