




Pieczony pstrąg z warzywami - ryba

 Zdrowie na języku

Polecane na: [danie główne](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 2 porcje

Składniki:

pstrąg świeży - 2 szt.
ziemniaki - 3 szt.
papryka żółta - 1/2 szt.
papryka czerwona - 1/2 szt.

pomidorki koktajlowe - garść
oliwa z oliwek - 2 łyżka
przyprawy do ryby: sól, pieprz
czarny, tymianek, sok z 1/3 cytryny
- do smaku

przyprawy do warzyw: sól, papryka
słodka, mieszanka ziół, czosnek
granulowany - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziemniaki obierz i pokrój w grubą kostkę. Paprykę pokrój w paski, a pomidorki przekrój na pół. Wymieszaj z łyżką oliwy i przyprawami.

Naczynie do zapiekania wysmaruj łyżeczką oliwy, wyłóż rybę posypaną solą, pieprzem, tymiankiem oraz polaną pozostałą porcją oliwy i sokiem z cytryny.

Pomiędzy rybami ułóż warzywa.

Danie piecz w nagrzanym na 200°C piekarniku i piecz przez 30 minut.