



## Pstrąg pieczony z warzywami

 Aneta Sobieraj

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 55 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

pstrąg - 2 szt.

papryka - 1 szt.

sok z cytryny - 50 ml

kalafior (różyczki) - 1 kilka

brokuły (różyczki) - 1 kilka

marchewka - 1 szt.

przyprawa do ryb (ziołowa) - 4 łyżeczka

oliwa z oliwek - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wypatroszone pstrągi dokładnie umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem.

Natrzeć sokiem z cytryny i połać po wierzchu.

Obsypać przyprawą do ryb i nadziać papryką (paprykę kroimy w niewielkie grubsze plastry).

Naczynie żaroodporne smarujemy oliwą z oliwek i układamy pstrągi.

Na wierzch układamy warzywa i przykrywamy folią aluminiową.

**KROK 2:** Tak przygotowanego pstrąga pieczemy 20 minut w 200 st.,.

Później zdejmujemy folię i tak przez ok. 30 min pozwalamy aby skórka na rybie zrobiła się lekko chrupiąca :)