




Pstrąg w 10 minut - ryba

 Barbara Strużyna

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

pstrąg tęczowy - filet (ok. 500 g) - 4 szt.
sól -
pieprz cytrynowy - do smaku
masło lub masło ghee - 2 łyżka
mąka od oprószenia - trochę
cytryna - 1 szt.

Dodatkowe info:

Danie wykonał mąż, ja tylko szybko pstryknęłam fotkę. Szybko zrobione szybko zjedzone. Ja z prawie zawsze wszystko jem zimne. Ma to swój plus niższe ig dania:)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pstrąga myjemy, osuszamy, nacieramy solą, pieprzem cytrynowym, lekko skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy mąką.

KROK 2: Masło / masło ghee rozpuszczamy na patelni i smażyjemy pstrąga po dwie minuty z każdej strony. Na patelni możemy też podsmażyć plasterki cytryny. Podajemy z warzywami lub pieczywem.

Smacznego!