



serce **na nowo**

**Pstrąg potokowy stanowi najsmaczniejszą,  
a zarazem najzdrowszą odmianę pstrąga.**

## Pstrąg pieczony w płatkach migdałowych

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- pstrąg potokowy (świeży) – 200 g
- oliwa z oliwek – 10 ml
- masło – 10 g
- migdały w płatkach – 25 g
- natka pietruszki (świeża) – 40 g
- czosnek – 10 g
- sok z cytryny (świeży) – 24 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pstrąga oczyść i osusz, skrop cytryną i oliwą, natrzyj solą i pieprzem.
2. Odstaw na 2 godziny do lodówki.
3. Z masła, pietruszki, połowy płatków migdałowych i czosnku przygotuj masę.
4. Natrzyj nią wnętrze pstrąga.
5. Oprósz pozostałymi płatkami migdałowymi, obtóż wiórkami masła, zawiń w folię aluminiową lub papier do pieczenia.
6. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.



**Wartość odżywcza 1 porcji: 257 kcal, 18 g tłuszczu, 3 g węglowodanów, 22 g białka**

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.