Pečený pstruh s čerstvými bylinkami a bramborem

22. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 3. fáze

Držíte dietu, ale rádi byste připravili chutnou večeři pro celou rodinu nebo návštěvu? Perfektním řešením pro vás bude recept na pstruha pečeného v jednom pekáči s čerstvými bylinkami a bramborami. Příprava trvá pár minut a pochutná si na něm každý. Jedná se o "normální jídlo". Varianta s bramborem je vhodná od třetí fáze diety. Bez brambor si můžete pstruha dopřát již od druhé fáze diety.

Co potřebujete (4 porce):

- *8 lžic syrových brambor*
- *sůl*
- *pepř*
- *600 g pstruha*
- *1/2 citronu*
- *2 lžíce olivového oleje*
- *2 snítky čerstvého tymiánu*
- *1 hrst čerstvé petrželky*

Jak na to:

1. Brambory očistíme a nakrájíme na kostky. Potřeme lžící olivového oleje, opepříme a osolíme.

2. Celého pstruha omyjeme a osolíme. Dovnitř vložíme snítky tymiánu a potřeme druhou lžící oleje. Vložíme k bramborám na pekáč a poklademe plátky citronu.

3. Vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme 25 minut.

4. Na talíř servírujeme brambor a na něj plátek pstruha. Ozdobíme petrželkou. Jedna porce odpovídá dvěma lžícím brambor a 150 g pstruha.

5. Dobrou chuť!

Náš TIP: Pokud jste teprve v druhé fázi diety, dejte si pouze pstruha s povolenou zeleninou.