

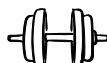
Śródziemnomorska inspiracja wigilijna czyli pieczony pstrąg z pesto pietruszkowym



Liczba porcji: 4 sztuk



Czas przygotowania: 50 min



Fit and healthy

4 pstrągi - wypatroszone

Pesto:

Duża garść natki pietruszki
(około 1 szklanka)

2 niewielkie ząbki czosnku

Sok z połowy cytryny

1 łyżka łuskanego słonecznika

70 ml oleju lub oliwy z oliwek

Sól, pieprz

Do wysokiego naczynia wkładamy wszystkie składniki na pesto i miksujemy je blenderem na prawie jednolitą masę.

Ryby myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i z każdej strony nacieramy przygotowanym pesto.

Pieczemy na blaszce na papierze do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym około 20-30 minut w 180°C.

