Pstruh pečený s cuketou, rajčaty a bylinkami v jednom pekáčku

https://www.varimesmarcelou.cz/ryby/pstruh-peceny-s-cuketou-rajcaty-a-bylinkami-v-jednom-pekackku.html

Pokud se rozhodnete pro pečeného pstruha se zeleninou a bylinkami, čeká Vás jednoduchá příprava, výtečná chuť zeleniny a jemného masa.

Upravovat pstruha tímto způsobem jsem si oblíbila letos v létě. Ušetříte čas nejen díky menšímu množství špinavého nádobí, ale hlavně pečení pstruha se zeleninou a bylinkami nevyžaduje vaši neustálou pozornost.

Pokud budete chtít připravit tohoto pstruha v dietní podobě, najdete můj tip v závěru tohoto receptu.

Na přípravu pečeného pstruha budeme potřebovat

- 2 čerstvé pstruhy bez vnitřností (o celkové váze 500 – 600g)
- 6 ks cherry rajčátek
- 1 cuketu (o délce do 20 cm)
- Sůl
- 4 polévkové lžíce másla (lze i olivový olej)
- 2 větvičky rozmarýnu
- 2 větvičky tymiánu
- 2 polévkové lžíce vody
- Pekáč
- Alobal na zakrytí

Postup úpravy pečeného pstruha s cuketou

Pstruhy propláchneme. Dáme si záležet na důkladném vyčištění zbytků krve po celé délce páteře a u přechodu hlavy k tělu. Rybí krev je hořká a je nutné se ji zbavit.

Papírovou utěrkou oba omyté pstruhy osušíme. Z každé strany do pstruha uděláme několik zářezů.

Nařezávání pstruha
Zdroj: Marcela Hackerová

Pstruhy posolíme. Zářezy neděláme pro parádu, ale proto, aby se sůl do masa lépe dostala.

Rybí kůže totiž do masa sůl nepropustí.

Troubu zapneme na 200 °C a necháme ji zahřívat.

Rajčata, cuketu i bylinky opereme. Cuketu nakrájíme na kolečka cca 1 cm silná. Bylinky nasekáme.

Na dno pekáčku si rozetřeme 1 polévkovou lžíci másla (nebo olivového oleje). Na rozetřené máslo (olivový olej) položíme nasolené pstruhy. Do každého bříška vložíme trochu másla a bylinek.

Nasolený pstruh s bylinkami před pečením
Zdroj: Marcela Hackerová

Pstruhy obložíme kolečky cukety, celými cherry rajčaty a vše zasypeme zbývajícími bylinkami. Kousky másla poklademe na pstruhy. Použijete-li olivový olej, pstruhy zakápnete zbytkem oleje.

Přidáme 2 polévkové lžíce vody. Pekáčkem lehce zatřeseme, aby se pstruh kůží nepřilepil.

Přes pekáč dáme alobal a okraje zarolujeme k okrajům pekáče. Do alobalu si nožem uděláme několik malých otvorů, aby nám odcházel přebytek páry.

Pekáč dáme do vyhřáté trouby (200 °C) a pečeme 35 minut.

Po upečení alobal z pekáče sejmeme. Troubu nevypínáme.

Rada

Na sejmutí alobalu si vezměte rukavice. Opařila by Vás vytvořená pára v pekáčku.

Pekáč bez alobalu opět vložíme do stále zapnuté trouby a necháme ještě 5 minut dopéct.

Při servírování je opatrně vyjímejte, aby se vám pstruzi nerozlomili.

Podávat můžete s bagetou, vařenými nebo pečenými bramborami. Výborná je s bramborovo-dýňovou kaší, nebo jenom s čistě bramborovou kaší.

Takto připravený pstruh je lahůdka.

TIP - Dietní varianta pečeného pstruha

Tato varianta úpravy pstruha plně respektuje omezení tuku a všech povolených surovin dle diety č. 4, a to

- Pstruh
- Cuketa
- Sůl
- Petrželová nať
- ½ dl vody
- Alobal

Upraveného pstruha – viz výše, nasolíme a nařízneme z obou stran. Cuketu nakrájíme na kolečka silná 5 – 10 mm a nasolíme. Do nasoleného bříška rybky vložíme pár větviček petržele.

Z alobalu uděláme nádobku - misku nebo lodičku – vložíme připraveného pstruha, obložíme kolečky cukety a několika větvičkami petržele.

Nádobku se pstruhem přeneseme do pekáčku nebo ho položíme na plech. Alobal uzavřeme a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C 35 minut.

Podáváme bez kůže, s cuketou, bramborovou kaší nebo bramborami.

Jako úplnou rozmařilost, můžete přidat osolený nízkotučný jogurt nebo nízkotučný čerstvý sýr cottage.

Vše můžeme zasypat čerstvou nasekanou petrželkou.

Věřte mi, při dietě je to neskutečně dobré jídlo.