

## PIECZONY PSTRAŃ - obiad w 30 minut

Kiedy w piątek po pracy podpierasz się nosem ze zmęczenia, a ostatnie o czym chce Ci się myśleć jest gotowanie, kup pstrąga, koperek i cytrynę, dopraw lekko białym winem, wsadź do piekarnika i ... zdrzemnij się pół godzinki, albo pobaw się z dzieckiem. A później, z rodziną, ciesz się rozpoczynającym się weekendem i zaskakująco wykwinną kolacją, która w gruncie rzeczy zrobiła się prawie sama.

### Składniki:

- 1 średniej wielkości pstrąg na osobę
- cytryna
- parę łyżek białego, wytrawnego wina
- pęczek koperku
- sól, biały pieprz
- masło

### Dodatki:

- sałata
- białe pieczywo lub kilka ziemniaków do upieczenia

### Wykonanie:

Ryby umyj, oczyść, zdejmij z nich łuski. Ułóż na wysmarowanej masłem lub oliwą blaszce. Do środka włóż posiekany koperek i kilka wiórków masła. Dopraw solą i pieprzem wedle uznania. Całość polej białym winem. Na wierzchu i obok połóż cząstki cytryny. Wstaw do piekarnika na 180° na minimum 30 minut.

Podawaj z zieloną sałata, pieczywem lub **pieczonymi ziemniakami**. Wystarczy, jeśli wstawisz je do piekarnika 10 - 15 minut wcześniej.

*Smacznego* 😊